细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的實相VI

内在自我的多维结构与运作方式

共四册（240–280节）第四册（271–280）

本册代码：Y6–4

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VI》：

内在自我的多维结构与运作方式

第四册（271-280 节）

本册代码：Y6-4

细雨 著

© 2024-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.
本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（202512 版）................ 1

第 271 节 短课 鲁柏应该锻炼身体 伊斯遥视 75 2

第 271 节 浓缩提要 6

第 272 节 创造性能量的流动与阻滞，童年创伤的影响，伊斯遥视 76 7

第 272 节 浓缩提要 32

第 273 节 角色我与全我、意识的多维运作 信封透视 63：红缎带 44

第 273 节 浓缩提要 67

第 274 节 突破性的觉醒：投射的隐秘机制、环境影响与无意识跨维行动 74

第 274 节 浓缩提要 105

第 275 节 意识的潮汐、非间隔的奥秘与梦境投射的关键，信封透视 64：停车票.... 114

第 275 节 浓缩提要 135

第 276 节 感知的进化，心灵的连结与投射机制，信封透视 65：木板账单........141

第 276 节 浓缩提要 163

第 277 节 有意识的投射训练：觉醒的机会与风险须知 170

第 277 节 浓缩提要 192

第 278 节 投射的成功与恐惧，财富的显化，信封透视 66：明信片 199

第 278 节 浓缩提要 221

第 279 节 意识投射的拓展，自我创造的本质，信封透视 67：母亲的贺卡........226

第 279 节 浓缩提要 253

第 280 节 健康暗示与调整，赛斯解析两人病因，投射梦境与未来合作展望..... 260

第 280 节 浓缩提要 281

《已知的实相》第六部彩蛋：作者的一个梦 291

细雨社 www.xiyushe.org

有关“细雨资料出版总览、代码对照表”“常见问题”“细雨资料主要获取与下载渠道”，请点上面文字超链接进原文电子书库，或参阅各系列第一册的附录页。

出版结构总览 • 细雨资料建议阅读顺序导引（202512 版）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
1.	要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
2.	抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
3.	别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
4.	看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒： 细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载: xiyushe.org | 有声书与更多形式导航: xiyu.love

Y6-4-271.1

第 271 节 短课 鲁柏应该锻炼身体 伊斯遥视 75

1966 年 6 月 27 日 星期一 晚 9 点

（珍生病了。当我问她是否想上一节课时，她说她愿意试试，并让赛斯决定是否继续。9:01 她开始用轻柔的声音说话，之后不久就睁开了眼睛。）

晚上好。今天只是一个简短的提醒。

鲁柏你应该继续有氧运动的锻炼，因为这对整体来说格外有益。实际上，我非常强烈地建议你规律地坚持下去，这些锻炼能使你养成良好的规律性的习惯。以自律的方式每天做运动，可以让珍在运动时，暂时避开她的种种负面思潮，不用老是活在患得患失中杞人忧天。这种由角色我引发的令人忧虑的思绪在消耗精神能量。

对鲁柏来说，身体锻炼带来的心灵益处远远超过身体层面的益处。在这种时候，珍这个角色我限制了鲁柏，使他无法让内在神魂得到内在的自由。这些锻炼能够使珍每天放松下来，少些胡思乱想，带来放松和创造性的焕发一新，这样她才能有心灵能量来帮助我们完成课程的进度。

原文发布源头：xiyushe.org

有些人适合静功的冥想，但有些人一旦“静”下来，心里却无法清安，各种杞人忧天的胡思乱想就心猿意马地展开负面思虑。这类人在冥想时无法借由静修滋养神魂，反而是坐在那里不断内耗。

这类人更适合练习动功，通过快速的、重复的舞蹈，让角色我忙于应对肢体活动，无暇胡思乱想。有些法门还在这样的运动或舞蹈中加入自我暗示性的持续吟唱，让角色脑进入一种近乎是满负荷的被动工作中，无暇思虑种种，借此达成自我角色解离的目的。

东北跳大神的萨满教、中东的科尼亚旋转舞、藏地的羌姆舞、印第安人的鬼舞都是此类解离方式的代表。

鲁米创立的科尼亚旋转舞通过快速的自旋，加上心法，让舞者感受到某种神秘力量的召唤，情不自禁地在不停旋转中，感知与宇宙的意识链接，和安拉形成对话。

藏语“羌姆”是蹦跳的意思。藏地的羌姆舞汉译就是跳神，是在藏区各地喇嘛寺举行法会庆典时，由喇嘛僧侣表演的一种宗教仪式舞蹈。这种舞有单人舞、双人舞和集体舞三种形式。舞者戴假面具，穿长袍，佩彩带和刀盾，伴奏的乐器有舞钹、牛角号、唢呐等。是公元七世纪随佛教从印度、尼泊尔和唐王朝传入西藏的。藏族僧侣将西藏土风舞、苯教巫舞与印度瑜伽派面具神舞相结合，创造了一种表演性、观赏性极强的舞蹈。在舞蹈的过程中，舞者先逐步完成自我意识解离，慢慢与自己在扮演的神明达成意识相互融合，进入

另一种角色状态。

鬼舞（英语：Ghost Dance；卡多语：Nanissáanah），又译幽灵舞，是 1890 年前后曾流行于多个北美原住民族的新兴宗教仪式。鬼舞的开创者是北派尤特人的先知沃沃卡。鬼舞的参与者相信，通过此仪式可令生者和死者魂魄会合，魂魄可化为战力，结束白人的西进扩张运动，为族群带来和平、安定、繁荣和团结。

迷信源于无知，而无知有两种：一种是被宗教化后对本真的无知，一种是对内在实相与沟通方法的无知。前者多见于被神棍忽悠骗财的百姓，后者多见于认知格局较小的专家。故而迷信也有两种：一种是宗教迷信，一种是科学迷信。两者的本质都是一样的：在角色我自身有限的认知中并不包含对多维实相体系的深刻了解。

迷信的人具有一种因成见而升起的“迷”之自信，这还与无知不一样：无知的人因知道自己无知，所以能虚怀若谷；而迷信的人经常

原文发布源头：xiyushe.org

为捍卫自己的已知而树立起是非的高墙。

顺便说一句，这节课会很短，原因也很明显。不过，困难只是暂时的。

D75

现在，请稍等，我们马上开始伊斯博士资料。（9:07 停顿）这些是意相。

一个石制物体，有边缘。我认为这边缘应该算是锋利的。这个物品是长方形的，对于石质材料来说相当规整。（珍的眼睛短暂睁开。）它的颜色是灰色的。上面有一个金属物品，可能是迷你的。我有这样的意相，石头上的物体代表一个骑马的人。

整个物品本身的尺寸可能也是迷你的。不过，我不确定它与“迷你”之间的关联。这个物品的用途或功能似乎与书桌有关。它似乎太小，不适合作为镇纸。也许与橡皮印章有关。

今晚似乎有某种纠葛，伊斯博士也牵涉其中。

我们将在周三进行一节完整的课程。

如果鲁柏重新开始他的锻炼，他会立刻感受到明显的改善。无论如何，今晚你们就当作休息时间吧。我由衷地祝愿你们一切顺利。

（晚安，赛斯。9:15 结束。珍解离如常。这是最近她第二次在传递实验资料时睁开了眼睛，或许这种情况会越来越常见。）

Y6-4-271.2

第 271 节 浓缩提要

今天只是一个简短的提醒。

鲁柏你应该继续有氧运动的锻炼，因为这对整体来说格外有益。实际上，我非常强烈地建议你规律地坚持下去，这些锻炼能使你养成良好的规律性的习惯。以自律的方式每天做运动，可以让珍在运动时，暂时避开她的种种负面思潮，不用老是活在患得患失中杞人忧天。这种由角色我引发的令人忧虑的思绪在消耗精神能量。

对鲁柏来说，身体锻炼带来的心灵益处远远超过身体层面的益处。在这种时候，珍这个角色我限制了鲁柏，使他无法让内在神魂得到内在的自由。这些锻炼能够使珍每天放松下来，少些胡思乱想，带来放松和创造性的焕发一新，这样她才能有心灵能量来帮助我们完成课程的进度。

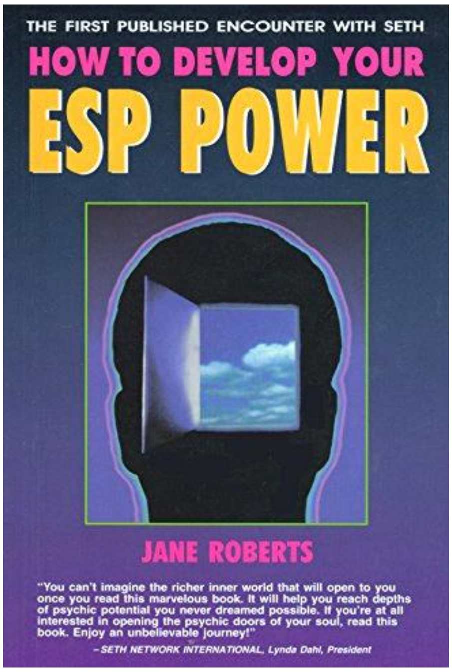
原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-272.1

第 272 节 创造性能量的流动与阻滞，童年创伤的影响，伊斯遥视 76

1966 年 6 月 29 日 星期三 晚 9 点

（珍现在感觉好多了。今天她收到了她的新书《超感官知觉（ESP）》的封面样本，我们俩都很喜欢。课程开始时，她的眼睛几乎立即睁开了，同时还在抽着烟。语速很流畅。）



晚上好。

（晚上好，赛斯。）

我很高兴看到我们的朋友鲁柏又恢复了活力和好脾气，他又回到了本来的状态。

这本书的封面确实值得骄傲，而它本身也将是一部值得骄傲的作品。有件小事我想澄清一下。之前我告诉你们，那本关于非物质自己的书会出版销售，当时鲁柏在接收信息时，并没有发生下意识的扭曲。我

仅指这个例子。

我之所以向你们保证，是因为我知道这本书很快就会被退回。在其他类似情况下，确实发生过信息的扭曲，但并非整段信息都有失真，而只是局部受到了影响。我相信有两本诗集会出版，其中一本涉及心理学。

现在，我可以肯定这条信息是准确的。如果事情没有如愿发生，那就是我的错误，而不是鲁柏的，或者说，这里涉及到不同的可能性。毕竟，显然鲁柏必须先把书寄出去，这才是促成出版的第一步。

在高维中查看角色的一生,从出生到死亡间的所有片刻在任何时候都犹如铺开的画面,但角色的一生却不是一个定数构成的单一锁链,在各个环节中，后续剧情都是由大概率事件与其它可能性构成的。

就好像流向瀑布的一片落叶,它随水流历经瀑布并漂流入后续的河道是定数,但其在随瀑布水流下落的过程中,具体会进入哪股水道,却是个概率问题。当然如果它的趋势与势能已经进入到了某一具体的水路，那其它可能性就瞬间被其变成了对等平行实相。

赛斯可以知道角色珍在近期会遭遇什么，也知道最终会成就什么，

原文发布源头：xiyushe.org

但具体到中期的事件却很不好说，尤其是珍经常并不按计划行动，所以变数很大。

如果可能的话，稍后在课程中，我会插入一些关于《超感官知觉(ESP)》这本书的评论。

今晚，我想花点时间讨论一件与鲁柏密切相关的事情。至于是否将这部分内容纳入正式课程记录，你可以自行决定。

这件事与家猫对鲁柏的攻击有关，涉及多个因素，其中之一是鲁柏当时的心境。现在，这只猫能够立刻感知到你们二人的情绪，它在心灵上与你们关系极为密切。作为家猫，它与你们共处一室，始终处于你们的能量场中。通常，你们二人都会散发出强烈的建设性能量。

然而，鲁柏自己也意识到，在某段时间里，他的创造性能量并未向外释放，而是转向了内在，并因此在自身内部纠结、阻滞。他错误地引导和积累了这些能量，最终，这些能量以破坏性的方式释放出来。

所有的能量本质上都是创造性的、建设性的。但如果没有被正确地使用，它就会堆积，进而形成阻塞，并最终以看似破坏性的方式爆发。在某种程度上，这正是鲁柏身上所发生的情况。

当一个人积极快乐地生活时，其能量场域中的能量频率是高频稳定

的，这种能量有滋养生命的力量，我们一般叫这种感受为“爱”，爱自己、爱生活、爱世界。而当自我陷入自我怀疑、自我否定的纠结时，自我封闭、满身戾气、委屈痛苦，看什么都不顺眼，想什么都是负面解读。

其实世界与他人都是中性的，或说是全然的。你从哪个面向去摘取哪些信息点，就会拼凑出自己眼中的实相与自己感知到的世界。至于你如何看待与感知自己、他人、世界，与你自己、他人、世界无关，那是你的个人实相，仅此而已。

大多数人对自己、他人、世界的认知是相对稳定持续的，不管是爱这个世界，还是恨这生活，都是相对持续的一种认知状态。而有些人在患有双相情感障碍，即边缘性人格时，会几天觉得一切都是美好的、充满希望的，几天或几小时又觉得一切都是龌龊不堪的，一切都是可悲的谎言，自己与身边人甚至整个世界都无可救药。这种快速的、经常的认知大幅度转变是一种心理疾病。

边缘性人格障碍（Borderline Personality Disorder，BPD）与童年时父母怎么对待自己有关，如果父母基于有条件的爱来对待孩子，就会造成此类心理问题。比如平日里很关心孩子，也把孩子照顾得很好，可是孩子一旦“犯错”或成绩不理想，或顶撞了父母的权威，父母立刻就变脸，全面否定孩子，收回自己的爱，并做出惩罚性的疏离。这让孩子在成长过程中习得：爱不是一种无条件的全情付出，

原文发布源头：xiyushe.org

而是一种交易：你让我爽了，我就爱你；你让我失望了，就狗屎不如。上一秒还是我的宝贝，下一秒就能直接动手打骂。

珍在顺风顺水时就开朗乐观、积极喜悦，在稍有挫折时就会快速陷入自我质疑、暴躁多疑，从很具包容性的可爱姑娘秒变具有攻击性、自我撕裂纠结的抑郁女孩。对压力、挫折的抗压力没有足够的韧性。

鲁柏绝不会将任何破坏性的能量释放到你的身上，我亲爱的约瑟，因为他对你的爱太深了。同时，他如今也足够成熟，不会强烈地将这种破坏性能量转向自身，伤害自己的身体。他甚至不会刻意地将这股能量释放到一只动物身上。

通常，他的攻击性情绪会自然而然地在他的工作中得到转化和释放。他在思维与语言中搏斗。然而，这次破坏性能量未能找到合适的出口，因此，它选择了阻力最小的路径，而鲁柏在完全下意识的情况下，将这股能量投射到了他的宠物身上。这并不是说他有意将能量集中在猫身上，而是因为这只猫具有海绵般的心灵特质，毫无保留地吸收了这股能量的冲击。

与此同时，这只猫也失去了它平时赖以运作的建设性心理氛围。本身，它就已经有些紧张、困惑，甚至略感恐惧。而在卧室里发生的情况本

身并不重要，那只是个触发点，使得这只猫在自卫反应下，将它吸收的破坏性能量彻底释放了出来——怒不可遏地、毫无保留地、以它唯一知道的方式。

意识能量场域这很少有人知道，每个人都是一个意识能量的电磁体，随时向自己周边释放着自己的能量波。这些能量波表达出与你此刻状态相同的能量频率：如果你是平和喜悦的，那你所处的空间内就会充斥着滋养性的能量场；如果你是悲痛愤怒的，那这场域内的能量就会震荡断续扭曲，且低频刺激。

如果你足够敏感，走进一个场域，靠近某人，就会感到亲近或排斥、欢喜或抵触。这就是能量场域给个体的非语言感触。和一个意识高频的人在一起，会感到阳光喜悦舒畅滋养；和一个意识低频的人在一起，会感到窒息憋闷压抑烦躁。这时能量会在两者间流动，而频场会相互博弈。富有攻击性或喜欢诉苦的人会渴望通过言辞行为让他人也感受到自己的感触，而开朗乐观的人同样渴望把自己的积极喜悦分享给他人。至于互动后谁影响了谁，就看内心的内在平衡性建设是否足够地稳固。

家庭宠物是个人实相中的一部分，换句话说就是你自己显化出来的一个生物，它很大程度上是与主人同频的：你烦躁时它烦躁，你喜悦时它喜悦；你不再需要宠物时，它就会死去或走失；你需要宠物时，就会获得。

原文发布源头：xiyushe.org

事实上，其他鲁柏与猫之间的小插曲，本质上也是同样的情绪机制在起作用，只不过涉及的情绪冲突没有那么强烈。你说鲁柏害怕暴力，这一点完全正确。这种恐惧是他人格的核心特质之一，显然与他的童年经历以及他母亲的影响息息相关。

每一个角色都犹如镜子，珍映照出了来自母亲的戾气，虽然只是延迟后的残影，但家庭内的行为方式与思路习气在多年后还继续影响着她。当然这是鲁柏自己挑选的人生功课。而珍在不定期陷入情绪化时，在被某些小事触发情绪扳机点时，就会失去自平衡性。而一个人情绪失控时，其身边人或宠物，甚至家养的植物，都会镜像出其负面状态——导致家电短路、植物枯槁、夫妻吵架、孩子意外、宠物患病、工作遇阻。

都说祸不单行，其实并非倒霉事扎堆，只是我们每个人都只活在自己的实相世界里，是自己实相的造物主。当你陷入负面情绪状态时，你的意识频场紊乱，导致自己实相里的一切都会发生错乱崩塌。

这里的因素非常复杂。在孩提时期，他便开始通过创作和书写来宣泄内在的攻击性和暴力情绪。作为婴儿和幼童，他曾经脾气暴躁，而这种暴躁又让他感到恐惧，但与此同时，他仍然放任自己发脾气。孩子们往往比大人以为的更有觉知。

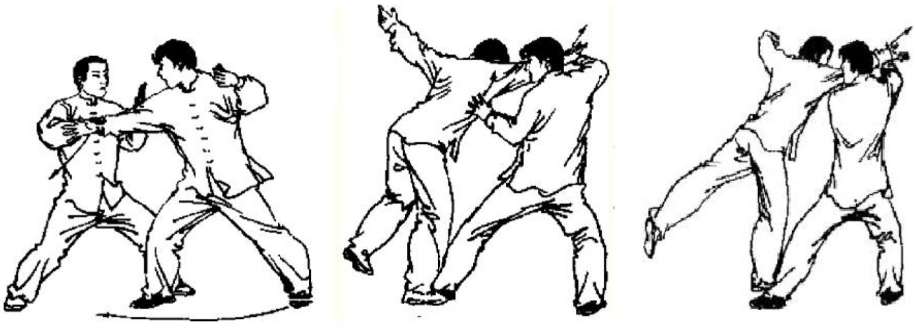
人生中一路顺遂毫无压力是不可能的，学会抗压、舒压，让自己更具韧性需要智慧。当有压力、感受到挫败感或觉得委屈时，自我攻击、对他人攻击或选择隐忍，这三条路都会引发其它问题，让麻烦

变得更麻烦。正确的舒压方式，不是正面对抗、据理力争、指责他人，也不是逃避面对、退避三舍，更不是隐忍不发、日后报复。

这里涉及到一个太极拳的功法要义，即化劲。就好像鲁柏一样，把压力转化为动力，支持自身在自己需要的领域奋力发展。

太极拳，半蹲重心低，站得太直很容易被击倒。身子要柔而不软，过于刚直很容易被大力折断。被打击时不硬碰硬，先接引下来，往里带劲；当对方的力道拳招用老了，无回旋余地时，顺手一带，对方就失去平衡重心，直接趴下了；而摔出去的力量并非是你施加的，而是他自己发出的。对手越凶猛强悍，他自身反而受伤越重。

即时宣泄化解掉心中的压力与情绪是很重要的，隐忍记恨纠结、卧薪尝胆，是很不聪明的——大多数时候自己的“复仇大业”还没实施呢，自己就先得癌症过世了。



你的手累了吗？

（“不累。”）

小时候，鲁柏就模糊地意识到，母亲的疾病与暴力和攻击性之间似乎存在某种联系。与此同时，他也感受到了父亲性格中的暴力倾向。然

原文发布源头：xiyushe.org

而，突然之间，母亲这个曾经性情暴躁的人变得完全无法动弹，这让他对暴力的后果产生了极大的恐惧。他害怕自己会遭遇同样的命运。而与此同时，父亲彻底离开了家庭。对于一个孩子而言，父亲就这样仿佛从世界上消失了，这种“彻底消失”带来的恐惧，与母亲瘫痪带来的恐惧一样深刻。

鲁柏将这一切理解为“暴力的惩罚”。母亲不仅再也无法施加暴力，甚至连最基本的自我防御能力也丧失了。这让他开始压抑自己最原始的攻击性情绪。

在大多数情况下，孩子可以拍打父母，可能会被打回来，但他们知道这种行为不会真的伤害到父母，只是玩闹罢了。然而，在鲁柏的情况下，他连这点都不敢尝试。因为母亲虚弱得连床上最轻微的移动、最无意的动作，都会让她痛苦地呻吟。因此，他不仅要避免最基本的无心之举，甚至连最轻微的、不经意的动作都要克制，更不用说孩子天性中的随意举动了。而让情况更加复杂的是，母亲在害怕时会恳求他陪她一起睡觉。

孩子在床上的任何一个快速翻身，都会立刻引发母亲愤怒的呵斥和责骂。这种模式反复上演，强化了鲁柏对攻击性表达的全面压抑。

我们正在顺利获取这些资料，这些内容至关重要。不过，考虑到你的手可能已经很疲劳，我会让你先休息一会儿。

（9:32 休息。珍说她仍然处于高度解离状态。她说道：“他让我变得更像他，而不是我……但他是怎么做到的呢？”她继续说着，语气仿佛是在谈论一个陌生人，但她又清楚地知道自己在说什么，也知道自己说的是她自己。9:42，珍以同样非常活跃的状态继续课程，几乎全程睁着眼睛。）

现在，对他来说，身体上的自我防御一直是个极大的挑战。小时候，

他根本不会保护自己。而更糟糕的是，他的母亲还嘲笑他是个懦夫。

最终，他在情感上和心理上抵抗了母亲，这一事实本身就相当惊人。他如今不去见母亲的主要原因，并不是因为害怕母亲，而是因为害怕自己内在那股从未向她释放过的强烈暴力。他将这种情绪投射出去，使得暴力看起来像是来自母亲的。与此同时，他的母亲内心深处也体验着一种未被觉察的暴力情绪，这种情绪本应指向她的女儿（鲁柏），但她始终未能以身体行为表达出来。

然而，母亲确实通过言语攻击来表达这些愤怒，而鲁柏对此极为敏感。但即便如此，由于他们之间的母女关系，他仍然不敢以言语表达自己的愤怒。事实上，你要明白，孩子对父母的爱，远比父母对孩子的爱更加深刻。

在象征层面上，任何对鲁柏的攻击都会被他无意识地解读为来自母亲的攻击。而他内在那个受伤的孩子不敢进行反击。因此，逃避成为唯一的选择，就像当年逃离母亲一样——因为母亲无法追上他。

珍的母亲是美国上世纪二十年代里因受过激妇女解放思潮影响，而过分张扬女权一代的牺牲品。当把作（zuō）、闹、耍脾气当成女人彰显自我价值的表现手段时，家庭中日常氛围往往总是处于崩溃边缘的，而在这边缘上，女性一次次地在试探伴侣的底线。女性一生中会说无数次的分手或离婚，以此来要求伴侣付出更多来爱自己，而男性往往只说一次，然后也就没有然后了。

珍父母的离异，其实与其父母没有多大关系，这是鲁柏在出生前为自己安排好的，做她父亲的男人只要能让其母亲受孕，让鲁柏获得珍这具身体就完成了协议中的任务。因为珍母家的血脉基因中有更

原文发布源头：xiyushe.org

容易达成通灵的灵异体质，鲁柏需要这样的皮囊来达成此生的目的。

所以只要珍被顺利生下来，做父亲的那个人格就可以从剧本里撤离了，不管是离异还是意外，因为珍需要后续在单亲家庭中长大，并感受天主教学校中的文化，好从宗教骗局里脱敏。有一版珍，没能成功脱离宗教骗局，当了修女，一生潜心祈祷，虽没生育，但在神智成长上一事无成。

珍的母亲完美演绎了她暴虐的一面：极端情绪化、易怒、攻击性强、口舌犀利言辞刻薄，把孩子不当人，也不尊重孩子的独立人格，看待孩子就好像布娃娃，需要的时候就抱抱亲亲睡觉觉，气恼的时候就摔打撕扯辱骂羞耻，以宣泄内心中激荡的情绪。

珍很想从母亲给自己带来的心理烙印中走出来，赛斯与约瑟扮演的罗，也为此付出了极大的努力，但我们都知道，不管赛斯如何暗示鼓励、罗如何地忍让迁就，珍还是没能在这一版中克服自己的情绪化，在烟酒的加持下，在偏执与惶恐中，身体很早就陷入了关节与韧带的挛缩扭曲，甲状腺因自体攻击失去活力，很早就因肉身报废而被迫退场。

童年的遭遇是否会对一个人的一生产生巨大的影响力呢？原生家庭中父母的心智水平、情商成熟度是否会对孩子构成长远影响呢？

答案是肯定的。所以婚姻从来都不是两个人的事，而是两个家庭间

的事。哪怕你婚后并不和公婆岳父母同住，也还是要去面对其影响力。

原生家庭的影响力，也并非是无法被克服的——很多人通过十几次或几十次对同一角色的反复挑战，慢慢累积出了解题的思路，并逐步地从最初迷茫困惑的自责胆怯中成长了起来，不再被父母的情绪左右，不再在意父母的各种无理要求，也不再记恨或期许父母给予或没能给予的关爱照顾。

我们的珍在这一版中确实没能做到，但在其它平行实相里，最终做到了对相关人生课题的领悟，并因此幸福快乐地走完了健康的一生。不过值得注意的是，这看似半途而废的失败人生，并不是我们世俗意义上“失败的人生”——经历与经验的积累是神智成长中必须经历的阶梯，没有这些所谓的失败，没有这一次次对相同角色的挑战，其实谁也无法直接新手通关。释迦了不起，佛祖也是五百世轮转，才有了那一次的成就。当然其领悟还很不彻底，不过对于当时那个年代在那个大环境下还是够用了。

对抗、逃避、隐忍，都不是解决问题的方法，因为在你的功课里、你的实相中，其实你改变不了任何人，不管你发多大的脾气、用怎样的手段，故事背景人物都只会按照固有剧本展开它们的行动。而逃避更解决不了问题——这是你自己挑选的人生剧本，如果逃避当前人生课业考题，那相同的考题会变着花地持续反复出现，直到

原文发布源头：xiyushe.org

你应答并过关为止。隐忍确实可以用时间换空间，让自己能有更多反思与应对的能力；但隐忍不是记仇，而是不冲动匆忙胡乱应对。如果把隐忍理解成延迟的报复，那这块心病就会成为你多年放不下的包袱。

Y6-4-272.2

因此，当猫在公寓里追着鲁柏跑时，除了表面上的屈辱感外，还触发了他内心深处的困惑。这是他象征性地经历母亲第一次能够在身体上追逐他的情境。如果不是因为这些早年的心理关联，鲁柏也不会如此惊恐。

“映射”与“扳机点”，是心理学中很常见的两个名词。比如杯弓蛇影，常人看见水杯里弓的倒影不会做出任何反应，但被蛇咬过的人，会诱发惊恐，起身暴起，丢掉杯子，搞得瞬间一片狼藉。这个小案例就集合了“映射”与“扳机点”两个心理问题。

蛇影就是扳机点，对某事形成了非自主的条件反射，不管是正向奖励机制诱发的欢喜，还是负面创伤机制引发的惶恐，当发现再次发生近似的情况时，就会不自主下意识地感到亲近的喜欢或抵触的恐惧。这种“映射”很难被常人理解，而此类“扳机点”也千奇百怪，所以常人对有些人很反常的激烈反应无法用逻辑理解，就是因为不了解当事人在过往中，都经历过些什么、有哪些留下了难以磨灭的深刻强烈印象。

这样的正向反馈与负面压力，可以发生在青春期、童年，甚至胎儿

期。现在的研究证实，大多数此类心理创伤甚至源自前世。而此生经历的这些铺陈只是神魂在设法为角色再现部分过往的坎坷，好让自己能有机会直面考题，再次挑战自己的短板弱点。

是的，当你遭遇恐惧时，直面它远比逃避或抗争要好很多，当你无言地、非压迫性地、非武力地直面给你带来惶恐的压力时，那你也就战胜了自己内心中的怯懦。不管后果如何，其实你练习面对这一魔考的核心就是让自己不再对某一映射不自主地怯懦。

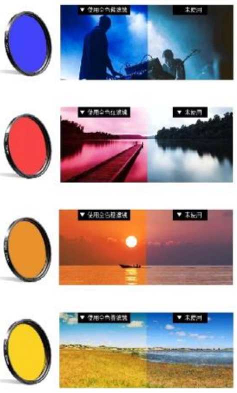
当然直面恐惧只是解题的第一步，想要正确地在这道题上拿到分数，还要能做到重拾力量。了解赋予你掌控力——了解自己，了解原委，了解整个矩阵显化的基础机制，你就能成为自己实相中无所不能的棋手，而非被伪相戏耍的棋子。

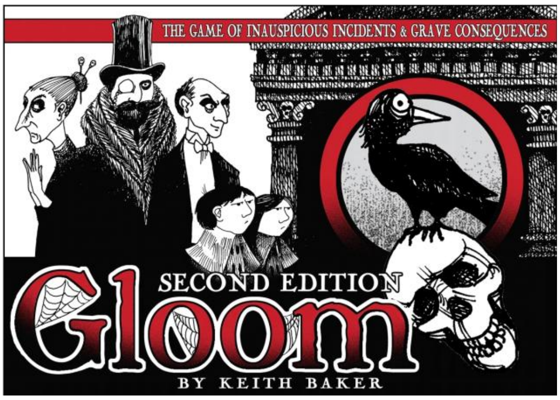
我试图在这里做一个较为彻底的解释，因为一旦他意识到这些关联，他就不再需要害怕这种极其自然、人性化的攻击性。只有当这种攻击性被精心压抑和彻底否定时，它才会转化为暴力以及对暴力的恐惧。

至于这次的猫事件，还涉及到另一个层面。珍的妈妈对猫有着极度的

原文发布源头：xiyushe.org

恐惧，甚至将它们视为邪恶的化身。她将猫映射成其前夫的母亲，而那个老妇人实际上是个天真无邪、善良纯朴的人。但在情绪极不稳定的珍的妈妈眼里，这个形象却被彻底扭曲，成了邪恶的代表。





我们每个人都在透过自己的意识能场观看公共实相——你若思想晦暗，那所见皆是恶毒；你若纯良天真，那所见多是温暖。实相是中性的、是多元的，但每个人所在意的、所关注的、所感知的、所解读出来的个人实相，其实与实相本身并没多少关系。每个人在亿万信息点中，抓取到与自己意识频率相符的信息，构成自己的实相世界。所以每个人都只也且活在自己的实相世界里。而个人所经历的实相，对于个人来说那都是真实发生过的，但这些被个人记忆成真实的其实与公共实相本身大多毫无关系。

鲁柏对此非常清楚。尽管后来他成长为一个热爱所有动物的人，但在猫袭击他的那一刻，这只猫立即成了邪恶的象征，他最本能的反应仍然是逃跑。在整个过程中，他从未想过要反击。

他不去见母亲，潜意识里是出于一种“保护”她的想法，以免自己压抑了多年的愤怒在见到她时突然爆发。然而，这种想法实际上是荒谬的。强行控制与压抑行动力的表达，逃避面对，阻碍了创造性能量的流动，这反而带来了更多样的困难。这股被压抑的攻击性，长期以来

已经被他有效地转化到了创作中，成为创造性能量的一部分。但你看，一旦能量流动受阻，创造力被阻塞，问题就会浮现。正因如此，即使是给书稿的编辑写信，如果语气稍显强硬，鲁柏也会感到极度不适。适当地表达攻击性，并非坏事。

很多家长以孩子乖为教育成功的标志：幼年时要孩子乖巧，青年时要孩子听话，成年后要孩子孝顺，然后奇怪：为什么自己孩子学习挺好，怎么就不成才、没创造力、没社会竞争力呢？怎么娶了个媳妇就变成妻管严，在家里都不敢说话了呢？

教会孩子正确地表达自己的意见、妥当地表达自己的攻击性、学会说“不”是很重要的。如果孩子在家里没能学会这些，或被父母压制了自我表达的能力，那这样的乖孩子将在一生中都很难有所成就。

一个题外话：其实夸奖一个孩子“乖，真乖”是骂人的话，现代人没文化乱用，反而很多人以为这个词是褒义词。

乖字源于羊角对撞，本意是戾气重、不服管、背离、违背、不和谐、怪癖，比如乖张。乖孩子就是那种特叛逆、说什么都不听的孩子。学乖了，就是学坏了，所以有“上一次当，学一次乖”的说法。其它还有乖离、乖戾、乖谬等词。

小时候，珍如果稍有不顺从，母亲就会立即以极其复杂的方式进行报复。不仅是普通的言语攻击，还包括她作为病人所能施加的身体惩罚。但你看，约瑟，这里才是问题的真正核心：珍母亲所采取的主要是一种心理恐吓，她不直接攻击孩子的心理或肉体，而是通过让孩子相信，

原文发布源头：xiyushe.org

哪怕稍微让妈妈感到不愉快，这种“不端”行为都可能会导致母亲的突然暴毙。

像所有孩子一样，鲁柏在童年时偶尔也会产生“希望父母死掉”的念头。而在这种情况下，母亲则将“死亡”演绎成一种惩罚手段。

如果母亲当时的精神状态特别不稳定，即便是孩子最微小的“过失”，都可能引发她的“濒死”表演。当她不直接用戏剧化的方式演绎死亡时——这点你很熟悉，我们这里就不展开了——她就会装作突然受到某种袭击，并直接告诉孩子：是你的行为造成了这一切。

珍的妈妈在珍还是孩子的时候，曾经多次在夜里打开煤气，用“有可能”熏死自己和珍的方式来威胁孩子必须听话顺从地照顾好她。

因此，在十几岁之前，这个孩子根本不敢有任何违逆行为，只能顺从听话。然而，他的人格是强大的，如果这种反抗情绪无法找到出口，它就只能被压抑，唯一的宣泄方式就是创造力。

如今，他的现有人格一旦想象自己可能对别人造成了哪怕最轻微的伤害，就会立刻感到深深的愧疚和痛苦。但当这种情绪不断积累，当足够多的小而合理的不公被默默忍受后，就会引发一次情绪爆发。

他潜意识里觉得，其他人都可以抱怨，唯独他不能。他害怕抱怨。可

一旦他终于能表达出来时，他的喜悦会达到一种极端的程度，甚至超出了正常的比例。他的咒骂其实成为了一种可供释放的安全通道，让他暂时获得了表达的自由空间。

很多父母在逼迫孩子这方面很有天赋，“都是为你好”，结果孩子大学没毕业，先跳楼了。当压力持续，火力不断，又没有宣泄压力的方式与疏导情绪的管道时，爆裂只是时间早晚的问题。所以当孩子与父母顶撞，表现出自我情绪时，父母当知道，此时不是继续施压或提高惩罚等级的时候，应该去聆听孩子心里的委屈是如何产生的。做父母的要多注意与在意孩子的心理感受，而非自己的内心渴望。

现在，我建议你休息一下。

（10:10 休息。珍依旧高度解离。她说，当赛斯提到她母亲假装死亡的部分时，她感觉自己内心开始抗拒，但赛斯很好地引导她度过了这个难点。10:19 以同样的状态继续。）

现在，今晚我们会继续进行伊斯博士的资料。不过，在条件适合的情况下，我还会再补充一些内容。有几个关键问题需要澄清。（微笑）

原文发布源头：xiyushe.org

约瑟，现在你变成了那个在鲁柏耳边叫他“懦夫”的声音。当然，我是在从鲁柏的潜意识角度来说的。

我亲爱的约瑟，你成长的环境里，暴力和攻击性被混为一谈，你的父母在某种程度上都表现出了这些特质。但与此同时，他们却要求孩子们不能反驳与抵抗，剥夺了你们自我表达的权利，你也渴望反击。

你的父亲——作为男性——原本具有正常的攻击性，但他的攻击性被压抑了，并最终转而指向你的母亲。你正常的男性攻击性能量被阻塞了，这源自于你母亲对儿子们的压制。你既渴望表达自己内在的攻击性，甚至是暴力冲动，但同时又害怕这样做。因此，你大部分时候只好选择活在自己的世界里。

通常，你不会在那些理应表达攻击性的场合中释放这些情绪，而是像鲁柏一样，也把这股能量转化导引向了创造性工作中。因此，这些能量被很有价值地表达了出来。但也正因如此，你对鲁柏在现实事务中的顺从和缺乏反抗感到加倍的愤怒，哀其不幸，怒其不争，因为这让你想起了自己童年时的无力感。

你看，这些事情都需要被讲出来。你们两个的学习速度确实令人惊叹。在过去，你曾将部分被压抑的攻击性内化为对自己的攻击。而鲁柏曾通过销售工作在一定程度上释放了他的攻击性。当你觉得鲁柏在处理事务时过于顺从，你会感到愤怒，这种愤怒是有道理的。但实际上，它源于你童年时期在家庭暴力氛围中因无力反抗而积累的愤怒。

你对鲁柏的温顺感到愤怒，还有另一个原因——这让你想起了你的父亲在处理事务中缺乏攻击性。当所有这些情绪被如现在这样清晰地识别和坦率地表达出来，你们会发现，在面对外部世界的事务时，你们的应对方式会更高效，也不会再受到过去的困扰和阻碍。

夫妻俩过日子，如果总是相敬如宾、假客套着，那真的会很累。生

活上、工作上、社交中的很多压力，是需要有释放途径的，假装没事人是不会真没事的。但三天两头地吵架也不是个事。彼此要坦诚地告诉对方，自己在闹脾气，在宣泄憋屈的感觉，这需要坦言。很多人确实在宣泄，但是用找茬吵架的方式来把自己家里搞得鸡飞狗跳，“被害人”最多是觉得伴侣很神经，而宣泄者不但没撒气还又生一肚子气，无辜受屈者在自卫反击后也感到特委屈。

之前我们说过，硬扛、逃避、对抗、忍耐都不是解决问题的方法，转化才是消解压力的正确渠道。跑步、跳操、吼歌、画画、打电玩、去徒步旅行，都是解压的好方法。锻炼了能力或身体，也宣泄了淤积的能量。

如果你们仔细阅读这些资料，它所带来的益处将远超你们目前的认知。你们确实都在进步，而今晚的条件正合适，因此正是提供这些资料的好时机。

约瑟，我想你应该明白，你的拒绝或指责对鲁柏来说会带来强烈的情绪冲击。当然，这并不意味着你不能表达自己的想法，而是你需要意识到这一点，并在交流时有所考量。

基于你们目前的认知，你们应该能够在现实事务的处理上找到一个最佳的平衡点，就像你们已经在创造性工作和个人生活中达成了出色的平衡一样。

现在，鲁柏的这些情绪宣泄确实让你感到相当烦恼。实际上，它们并非必要。然而，如果你对他有更多的理解，这种烦恼自然会减少，而理解本身也会降低这些情绪宣泄的频率。

原文发布源头：xiyushe.org

当他陷入这种情绪宣泄的状态时，实际上是一种反抗的表现。这正是我之前提到的，那些被积压的攻击性能量的结果。

应当理解每个人都有需要宣泄内在精神压力的时候，也应该理解，当一个人遭受指责与攻击时，会下意识地自我防卫辩解与反击。

大多数家庭矛盾来自两个方面：

第一是由情绪化诱发的相互攻防，与之后引发的各种涟漪。

第二是总是想要改变对方，却忘记了婚姻只筛选不改造，接纳其所是的样子或接纳自己所是的样子。对于父母、伴侣、孩子，我们都渴望他们能为自己的人设加分。但事实上，没有谁在出生前，会给自己安排一路顺遂的坦途，因为那样会消耗大量的福报还拿不到学分。所以在父母、伴侣、子女上一定会埋藏着功课，那些能让自己变得更智慧的功课。所以你不是来改变谁的，而是来接受现实并自己做出改变的。明白了这一点后，就要清楚，渴望改变父母、伴侣、孩子的意愿其实只是一种认知错误，闹一肚子气也什么都改变不了，直到你明白了世理，开始改变自己。

这一节课，就是赛斯在帮助珍与罗在明白事理。这包括为什么会这样感受、为什么会这样想事情、为什么会这样处理事情、为什么会做出这样或那样的期许、为什么会对这样或那样的事情做出那么强烈的反应。只有理解到这些后，彼此才不会因很多看似无厘头的胡闹而相互产生争执。其实大多数时候人们只是突然地感到了内在情

绪的翻涌，甚至自己都没能意识到，在心理层面上到底隐藏了哪些“映射”，而什么又成为了不可碰触的扳机点。

人们在争执是非对错时，能被拿上台面“理论”的导火索，其实多半与真正的心结无关。所以很多夫妻吵闹了大半辈子，甚至闹离婚了，其实也无法化解本质问题。再婚后还会继续为那些破事吵个不停。

潜意识里，他会觉得你是在对他说“闭嘴”，这让他感到愤怒、羞辱和困惑。他本能地抗拒表达自己的感受。相反，你可以尝试用一些方法引导他的情绪进入其他渠道。例如，你可以问他今天写了什么，不过话题必须是他极感兴趣的。他会明白你只是在试图引导，而不会觉得自己被剥夺了表达的自由。他知道你母亲的情绪状况，因此不会反对。

希望你们能看到我这样做是为了你们两人的益处——这正是我的本意。鲁柏的情绪风波已经过去，而你们也因此学到了很多。与几年前可能发生的情况相比，这次只是个小小的波澜。他已经不再像过去那样随意地搬动家具，同时，他也正在学习如何更有建设性地运用自己的能量。

园艺劳动对他是有帮助的。如果你有时间，对你来说也会有益处。虽

原文发布源头：xiyushe.org

然它可能会让你联想到你的父亲，而这可能会在最初影响你的兴趣，但你曾经与土地的联系和经验很快就会回到你身上。

（这里涉及前世。我相信赛斯指的是我在 17 世纪丹麦的前世，那时我是个地主兼农夫。）

我再强调一次：鲁柏应该养成每天锻炼的习惯。如果你们有任何问题，我会回答，不然我们就结束这节课。

Y6-4-272.3（D76）

（“你刚才提到要说一些关于《超感官知觉（ESP）》的事。”珍最近收到出版商的消息，说这本书将在 7 月底付印。）

你们都会对这本书本身及其反响感到满意。（珍的眼睛睁得又大又黑。）现在，这不是一条扭曲的信息：这本书将切实改善你们的处境，并引领你们进入目前还不熟悉的领域。

除了加拿大的印刷版本外，还会有海外销售。同时，这本书还会推出便携版。所有这一切不会立刻发生（珍打了个响指），但也不会是在遥远的未来。

销售量将超出你们的预期。这本书将成为你们生活条件和财务状况开始变化的标志。你们会与四个关键人物建立联系，他们将对你们提供帮助。（长时间的停顿，闭着眼睛。）

现在，我要为你们提供这一点信息：关于那本非物质自我的书，我有一个“六”的印象。这不是六年，但我无法确定是六周还是六个月。由于各种原因，我无法精准地界定时间。

我的书当然会畅销。（长时间停顿。这里赛斯指的是珍正在撰写的、记录传输资料的书。）

有一个人在他的办公室里戴着帽子，这成为他的一个显著特征，他将与其中一本书有关联。他可能 46 岁，但肯定在 46 岁到 56 岁之间。字母 G 与他有关联。

我已经尽了最大努力了（笑）。如果不是因为时间已晚、你的手疲劳，以及记录这些信息所需的时间，我会和你们聊得更久一些。我……这部分你记不记笔记都行……今晚我与你们的联系格外强烈，我衷心祝愿你们一切顺利。来自你们亲爱的老叔叔赛斯的问候。（微笑）

你看，鲁柏这次也没有给予那只猫它平时熟悉的心理支持氛围。顺便说一句，与土地一起劳作几乎总能让他恢复过来。

***

现在我们来传递伊斯博士的资料。

（10:30 停顿，珍坐着，双手抬至闭着的眼前。这是第 76 次伊斯博士实验。）

我们的实验物品是一面镜子，或者某种具有反射性的物体，像一个非常光滑的表面。它与深色皮革有关，比如一条腰带，也可能是一枚闪亮的扣子。

有一个错误，最近才被发现，也许是在本周，与一个名单有关。

这枚扣子，或者腰带，或者类似的物品，我相信是送给伊斯博士的一件礼物。它与五月下旬的某个日期有关联。

现在，他身边有一个装满各种物品的小盒子。（10:35 停顿）也许是一个胡桃木盒子，或者这个盒子与胡桃有什么联系。

“四加一等于五。”这与一位额外到访的客人有关。原本预计会有四个人到场，但实际来了五个人。

你有信封给我吗？

原文发布源头：xiyushe.org

（“没有。”）

那么，我们可以休息一下，或者你可以选择结束本节课程，随你决定。

（“我们休息一下吧。”10:36-10:45 休息。珍再次深度解离——她说整个晚上都是如此。或许是为了让情感充沛的资料更顺利地传递出来。其中有些内容对我们来说并不陌生。珍的眼睛大部分时间都是睁着的。

课程于 11:12 结束。珍表示她解离得非常彻底——如果可能的话，在伊斯博士的资料之后甚至更加明显。她的眼睛几乎整个课程都保持睁开，举止非常活跃，语速有时也非常流畅。）

（编者注：为主题完整，本节的伊斯遥视调整到后面。）

Y6-4-272.4

第 272 节 浓缩提要

我很高兴看到我们的朋友鲁柏又恢复了活力和好脾气，他又回到了本来的状态。

这本书的封面确实值得骄傲，而它本身也将是一部值得骄傲的作品。有件小事我想澄清一下。之前我告诉你们，那本关于非物质自己的书会出版销售，当时鲁柏在接收信息时，并没有发生下意识的扭曲。我仅指这个例子。

我之所以向你们保证，是因为我知道这本书很快就会被退回。在其他类似情况下，确实发生过信息的扭曲，但并非整段信息都有失真，而只是局部受到了影响。我相信有两本诗集会出版，其中一本涉及心理学。

现在，我可以肯定这条信息是准确的。如果事情没有如愿发生，那就是我的错误，而不是鲁柏的，或者说，这里涉及到不同的可能性。毕竟，显然鲁柏必须先把书寄出去，这才是促成出版的第一步。

如果可能的话，稍后在课程中，我会插入一些关于《超感官知觉（ESP）》这本书的评论。

今晚，我想花点时间讨论一件与鲁柏密切相关的事情。至于是否将这部分内容纳入正式课程记录，你可以自行决定。

原文发布源头：xiyushe.org

这件事与家猫对鲁柏的攻击有关，涉及多个因素，其中之一是鲁柏当时的心境。现在，这只猫能够立刻感知到你们二人的情绪，它在心灵上与你们关系极为密切。作为家猫，它与你们共处一室，始终处于你们的能量场中。通常，你们二人都会散发出强烈的建设性能量。

然而，鲁柏自己也意识到，在某段时间里，他的创造性能量并未向外释放，而是转向了内在，并因此在自身内部纠结、阻滞。他错误地引导和积累了这些能量，最终，这些能量以破坏性的方式释放出来。

流动的能量可为生活带来动力,而瘀滞的能量却会带来破坏性的后果。

所有的能量本质上都是创造性的、建设性的。但如果没有被正确地使用，它就会堆积，进而形成阻塞，并最终以看似破坏性的方式爆发。在某种程度上，这正是鲁柏身上所发生的情况。

鲁柏绝不会将任何破坏性的能量释放到你的身上，我亲爱的约瑟，

因为他对你的爱太深了。同时，他如今也足够成熟，不会强烈地将这种破坏性能量转向自身，伤害自己的身体。他甚至不会刻意地将这股能量释放到一只动物身上。

通常，他的攻击性情绪会自然而然地在他的工作中得到转化和释放。他在思维与语言中搏斗。然而，这次破坏性能量未能找到合适的出口，因此，它选择了阻力最小的路径，而鲁柏在完全下意识的情况下，将这股能量投射到了他的宠物身上。这并不是说他有意将能量集中在猫身上，而是因为这只猫具有海绵般的心灵特质，毫无保留地吸收了这股能量的冲击。

与此同时，这只猫也失去了它平时赖以运作的建设性心理氛围。本身，它就已经有些紧张、困惑，甚至略感恐惧。而在卧室里发生的情况本身并不重要，那只是个触发点，使得这只猫在自卫反应下，将它吸收的破坏性能量彻底释放了出来——怒不可遏地、毫无保留地、以它唯一知道的方式。

事实上，其他鲁柏与猫之间的小插曲，本质上也是同样的情绪机制在起作用，只不过涉及的情绪冲突没有那么强烈。你说鲁柏害怕暴力，这一点完全正确。这种恐惧是他人格的核心特质之一，显然与他的童年经历以及他母亲的影响息息相关。

这里的因素非常复杂。在孩提时期，他便开始通过创作和书写来宣泄内在的攻击性和暴力情绪。作为婴儿和幼童，他曾经脾气暴躁，

原文发布源头：xiyushe.org

而这种暴躁又让他感到恐惧，但与此同时，他仍然放任自己发脾气。孩子们往往比大人以为的更有觉知。

小时候，鲁柏就模糊地意识到，母亲的疾病与暴力和攻击性之间似乎存在某种联系。与此同时，他也感受到了父亲性格中的暴力倾向。然而，突然之间，母亲这个曾经性情暴躁的人变得完全无法动弹，这让他对暴力的后果产生了极大的恐惧。他害怕自己会遭遇同样的命运。而与此同时，父亲彻底离开了家庭。对于一个孩子而言，父亲就这样仿佛从世界上消失了，这种“彻底消失”带来的恐惧，与母亲瘫痪带来的恐惧一样深刻。

鲁柏将这一切理解为“暴力的惩罚”。母亲不仅再也无法施加暴力，甚至连最基本的自我防御能力也丧失了。这让他开始压抑自己最原始的攻击性情绪。

在大多数情况下，孩子可以拍打父母，可能会被打回来，但他们知道这种行为不会真的伤害到父母，只是玩闹罢了。然而，在鲁柏的情况下，他连这点都不敢尝试。因为母亲虚弱得连床上最轻微的移动、最无意的动作，都会让她痛苦地呻吟。因此，他不仅要避免最基本的无心之举，甚至连最轻微的、不经意的动作都要克制，更不用说孩子天性中的随意举动了。而情况更加复杂的是，母亲在害怕时会恳求他陪她一起睡觉。

孩子在床上的任何一个快速翻身，都会立刻引发母亲愤怒的呵斥和

责骂。这种模式反复上演，强化了鲁柏对攻击性表达的全面压抑。

（9:32 休息。珍说道：“他让我变得更像他，而不是我……但他是怎么做到的呢？”她的语气仿佛是在谈论一个陌生人，但她又清楚地知道自己在说什么，也知道自己说的是她自己。）

对他来说，身体上的自我防御一直是个极大的挑战。小时候，他根本不会保护自己。而更糟糕的是，他的母亲还嘲笑他是个懦夫。

最终，他在情感上和心理上抵抗了母亲，这一事实本身就相当惊人。他如今不去见母亲的主要原因，并不是因为害怕母亲，而是因为害怕自己内在那股从未向她释放过的强烈暴力。他将这种情绪投射出去，使得暴力看起来像是来自母亲的。与此同时，他的母亲内心深处也体验着一种未被觉察的暴力情绪，这种情绪本应指向她的女儿（鲁柏），但她始终未能以身体行为表达出来。

然而，母亲确实通过言语攻击来表达这些愤怒，而鲁柏对此极为敏感。但即便如此，由于他们之间的母女关系，他仍然不敢以言语表达自己的愤怒。事实上，你要明白，孩子对父母的爱，远比父母对孩子的爱更加深刻。

在象征层面上，任何对鲁柏的攻击都会被他无意识地解读为来自母亲的攻击。而他内在那个受伤的孩子不敢进行反击。因此，逃避成为唯一的选择，就像当年逃离母亲一样——因为母亲无法追上他。

因此，当猫在公寓里追着鲁柏跑时，除了表面上的屈辱感外，还触

原文发布源头：xiyushe.org

发了他内心深处的困惑。这是他象征性地经历母亲第一次能够在身体上追逐他的情境。如果不是因为这些早年的心理关联，鲁柏也不会如此惊恐。

我试图在这里做一个较为彻底的解释，因为一旦他意识到这些关联，他就不再需要害怕这种极其自然、人性化的攻击性。只有当这种攻击性被精心压抑和彻底否定时，它才会转化为暴力以及对暴力的恐惧。

至于这次的猫事件，还涉及到另一个层面。珍的妈妈对猫有着极度的恐惧，甚至将它们视为邪恶的化身。她将猫映射成其前夫的母亲，而那个老妇人实际上是个天真无邪、善良纯朴的人。但在情绪极不稳定的珍的妈妈眼里，这个形象却被彻底扭曲，成了邪恶的代表。

鲁柏对此非常清楚。尽管后来他成长为一个热爱所有动物的人，但在猫袭击他的那一刻，这只猫立即成了邪恶的象征，他最本能的反应仍然是逃跑。在整个过程中，他从未想过要反击。

他不去见母亲，潜意识里是出于一种“保护”她的想法，以免自己压抑了多年的愤怒在见到她时突然爆发。然而，这种想法实际上是荒谬的。强行控制与压抑行动力的表达，逃避面对，阻碍了创造性能量的流动，这反而带来了更多样的困难。这股被压抑的攻击性，长期以来已经被他有效地转化到了创作中，成为创造性能量的一部分。但你看，一旦能量流动受阻，创造力被阻塞，问题就会浮现。正因如此，即使是给书稿的编辑写信，如果语气稍显强硬，鲁柏也会感到极度不适。适当地表达攻击性，并非坏事。

小时候，珍如果稍有不顺从，母亲就会立即以极其复杂的方式进行报复。不仅是普通的言语攻击，还包括她作为病人所能施加的身体惩罚。但你看，约瑟，这里才是问题的真正核心：珍母亲所采取的主要是一种心理恐吓，她不直接攻击孩子的心理或肉体，而是通过让孩子相信，哪怕稍微让妈妈感到不愉快，这种“不端”行为都可能会导致母亲的突然暴毙。

像所有孩子一样，鲁柏在童年时偶尔也会产生“希望父母死掉”的念头。而在这种情况下，母亲则将“死亡”演绎成一种惩罚手段。

如果母亲当时的精神状态特别不稳定，即便是孩子最微小的“过失”，都可能引发她的“濒死”表演。当她不直接用戏剧化的方式演绎死亡时——这点你很熟悉，我们这里就不展开了——她就会装作突然受到某种袭击，并直接告诉孩子：是你的行为造成了这一

原文发布源头：xiyushe.org

切。

因此，在十几岁之前，这个孩子根本不敢有任何违逆行为，只能顺从听话。然而，他的人格是强大的，如果这种反抗情绪无法找到出口，它就只能被压抑，唯一的宣泄方式就是创造力。

如今，他的现有人格一旦想象自己可能对别人造成了哪怕最轻微的伤害，就会立刻感到深深的愧疚和痛苦。但当这种情绪不断积累，当足够多的小而合理的不公被默默忍受后，就会引发一次情绪爆发。

他潜意识里觉得，其他人都可以抱怨，唯独他不能。他害怕抱怨。可一旦他终于能表达出来时，他的喜悦会达到一种极端的程度，甚至超出了正常的比例。你看，他的咒骂其实成为了一种可供释放的安全通道，让他暂时获得了表达的自由空间。

（10:10 休息。珍说当赛斯提到她母亲假装死亡的部分时，她感觉自己内心开始抗拒，但赛斯很好地引导她度过了这个难点。）

有一些关键问题需要澄清。

约瑟，现在你变成了那个在鲁柏耳边叫他“懦夫”的声音。当然，我是在从鲁柏的潜意识角度来说的。

我亲爱的约瑟，你成长的环境里，暴力和攻击性被混为一谈，你的父母在某种程度上都表现出了这些特质。但与此同时，他们却要求孩子们不能反驳与抵抗，剥夺了你们自我表达的权利，你也渴望反

击。

你的父亲——作为男性——原本具有正常的攻击性，但他的攻击性被压抑了，并最终转而指向你的母亲。你正常的男性攻击性能量被阻塞了，这源自于你母亲对儿子们的压制。你既渴望表达自己内在的攻击性，甚至是暴力冲动，但同时又害怕这样做。因此，你大部分时候只好选择活在自己的世界里。

通常，你不会在那些理应表达攻击性的场合中释放这些情绪，而是像鲁柏一样，也把这股能量转化导引向了创造性工作中。因此，这些能量被很有价值地表达了出来。但也正因如此，你对鲁柏在现实事务中的顺从和缺乏反抗感到加倍的愤怒，哀其不幸，怒其不争，因为这让你想起了自己童年时的无力感。

这些事情都需要被讲出来。你们两个的学习速度确实令人惊叹。在过去，你曾将部分被压抑的攻击性内化为对自己的攻击。而鲁柏曾通过销售工作在一定程度上释放了他的攻击性。当你觉得鲁柏在处理事务时过于顺从，你会感到愤怒，这种愤怒是有道理的。但实际上，它源于你童年时期在家庭暴力氛围中因无力反抗而积累的愤怒。

你对鲁柏的温顺感到愤怒，还有另一个原因——这让你想起了你的父亲在处理事务中缺乏攻击性。当所有这些情绪被如现在这样清晰地识别和坦率地表达出来，你们会发现，在面对外部世界的事务时，你们的应对方式会更高效，也不会再受到过去的困扰和阻碍。

原文发布源头：xiyushe.org

如果你们仔细阅读这些资料，它所带来的益处将远超你们目前的认知。你们确实都在进步，而今晚的条件正合适，因此正是提供这些资料的好时机。

约瑟，我想你应该明白，你的拒绝或指责对鲁柏来说会带来强烈的情绪冲击。当然，这并不意味着你不能表达自己的想法，而是你需要意识到这一点，并在交流时有所考量。

基于你们目前的认知，你们应该能够在现实事务的处理上找到一个最佳的平衡点，就像你们已经在创造性工作和个人生活中达成了出色的平衡一样。

现在，鲁柏的这些情绪宣泄确实让你感到相当烦恼。实际上，它们并非必要。然而，如果你对他有更多的理解，这种烦恼自然会减少，而理解本身也会降低这些情绪宣泄的频率。

当他陷入这种情绪宣泄的状态时，实际上是一种反抗的表现。这正是我之前提到的，那些被积压的攻击性能量的结果。

潜意识里，他会觉得你是在对他说“闭嘴”，这让他感到愤怒、羞辱和困惑。他本能地抗拒表达自己的感受。相反，你可以尝试用一些方法引导他的情绪进入其他渠道。例如，你可以问他今天写了什么，不过话题必须是他极感兴趣的。他会明白你只是在试图引导，而不会觉得自己被剥夺了表达的自由。他知道你母亲的情绪状况，

因此不会反对。

希望你们能看到我这样做是为了你们两人的益处——这正是我的本意。鲁柏的情绪风波已经过去，而你们也因此学到了很多。与几年前可能发生的情况相比，这次只是个小小的波澜。他已经不再像过去那样随意地搬动家具，同时，他也正在学习如何更有建设性地运用自己的能量。

园艺劳动对他是有帮助的。如果你有时间，对你来说也会有益处。虽然它可能会让你联想到你的父亲，而这可能会在最初影响你的兴趣，但你曾经与土地的联系和经验很快就会回到你身上。

（这里涉及前世。我相信赛斯指的是我在 17 世纪丹麦的前世，那时我是个地主兼农夫。）

我再强调一次：鲁柏应该养成每天锻炼的习惯。如果你们有任何问题，我会回答，不然我们就结束这节课。

（“你刚才提到要说一些关于《超感官知觉（ESP）》的事。”珍最近收到出版商的消息，说这本书将在 7 月底付印。）

你们都会对这本书本身及其反响感到满意。现在，这不是一条扭曲的信息：这本书将切实改善你们的处境，并引领你们进入目前还不熟悉的领域。

除了加拿大的印刷版本外，还会有海外销售。同时，这本书还会推出便携版。所有这一切不会立刻发生，但也不会是在遥远的未来。

原文发布源头：xiyushe.org

销售量将超出你们的预期。这本书将成为你们生活条件和财务状况开始变化的标志。你们会与四个关键人物建立联系，他们将对你们提供帮助。

现在，我要为你们提供这一点信息：关于那本非物质自我的书，我有一个“六”的印象。这不是六年，但我无法确定是六周还是六个月。由于各种原因，我无法精准地界定时间。

我的书当然会畅销。

有个在办公室里戴帽子的人将会与其中一本书有关联，这是他的一个显著特征。他可能 46 岁，但肯定在 46 岁到 56 岁之间。字母 G 与他有关联。

我已经尽了最大努力了。如果不是因为时间已晚、你的手疲劳，以及记录这些信息所需的时间，我会和你们聊得更久一些。我……这部分你记不记笔记都行……今晚我与你们的联系格外强烈，我衷心祝愿你们一切顺利。来自你们亲爱的老叔叔赛斯的问候。

你看，鲁柏这次也没有给予那只猫它平时熟悉的心理支持氛围。顺便说一句，与土地一起劳作几乎总能让他恢复过来。

Y6-4-273.1

第 273 节 角色我与全我、意识的多维运作

信封透视 63：红缎带

1966 年 7 月 18 日 星期一 晚 9 点

（我在 1966 年 7 月 10 日写信给伊斯博士，取消了我们与他的系列实验，因为我们从 1966 年 1 月就没有再收到他的消息了。

这是我们自 1966 年 6 月 29 日以来的第一节课。珍说她不知道赛斯会谈论什么。她像往常一样在晚上 9 点开始，闭着眼睛坐下，声音清晰流畅，停顿恰到好处。）

晚上好。欢迎你们度假归来。

我们很快会回到关于投射的内容。然而，在此之前，有必要更深入地探讨意识本体的性质。本体的“性、质”在很大程度上取决于它是如何利用和引导心灵能量的，以及这种内在能力的发展程度。

正如我曾经告诉过你们的，意识没有任何自我设限。它透过不断参与经历和不断运用自身能力来成长。可以说，所有的意识分身和其本体都是一体的。然而，这并不会否定任何单一身份的存在，因为全然中也必须包含变数。事实上，所有的身份之间比你们想象的更紧密相连，同时也比你们以为的更加独立。

无论你们是否觉知，它们都在运行。人格的各个层面始终存在，而当你们开始觉察到它们时，这种觉察并不会削弱它们的独立性，而是意味着角色正在经历心灵上的扩展。不管角色的主导人格是在沉睡亦或清醒，角色我的每个部分都在不同的层面独立运作。

一旦主导人格意识到这一点，它会自然而然地拓展自己的觉知，并开

原文发布源头：xiyushe.org

始有意识地整合那些原本处于潜意识中的经验。内在自我非常熟悉在被指定的伪装物质层中如何扮演当前角色，但伪装物质层中的角色通常并不熟悉甚至完全不知道它的内在对应部分，即内在自我。

存有透过安排自己的意识分身们潜入梦宇宙经历各种对等生命体验，来感受与印证自己渴望理解的各种猜想，并通过这样的经历获取到正负反馈，来了解自身能力与客观环境。

一个存有就好像是一支部队，实际参与行动的都是最基层的战士。每个战士或连排长都有绝对独立的个体思想，但又紧密地彼此联系在同一个统一意识团队中。

通过不断地实践磨练，单兵战斗力与系统的指挥协调能力会渐渐成熟，每一次成功或失败的案例都在提高整体的智慧水平。当然任何时候在大群体中都会出现异类，这些突变有些在推动整体的发展，有些则只是一场闹剧。但谁也说不好当前的异端是属于前者还是后者，只有大量的实践才能对此形成清晰的分辨。

如果我们进一步把整个意识存有想象成一个剧团，那你就会明白，为什么在舞台上你是看不到团长或编剧导演的，甚至你很少能在舞

台上看见演员本人——舞台上都是粉墨登场的角色，观众们熟悉的也都是自己在观影体验中看到的那些剧情角色。这些在舞台上依据剧情呈现出的角色形象，是否与演员自身个性、为人相似，未必；但演员们却可通过扮演一个又一个这样的角色，领略到不同的生命故事，并从中学到很多智慧启迪。

有些演员因太过投入，把自己深沉地代入到了当前角色中，这让舞台效果直接拉满，但却因此忘记了舞台上的故事与那些助缘互动都只是戏一场。因此哪怕自己的角色已经没有了戏份，还会久久滞留在舞台上，不愿回后台休息。

演戏时要能全情投入，才会有所感触；但又要能时刻人间清醒，这样才可对台上、台下、幕后的动态有较好的全局观。要知道没谁是在演独角戏，一个没有全局观的演员无法达成良好的互动效果：后台导演说什么你置若罔闻，同台其他演员的表演你不肯配合，台下观者的反馈你毫不在意，那这演员很难会有良好的职业前景。

迈克尔·杰克逊在生前参加过一次模仿自己的舞蹈大赛，结果却没能夺冠。演员在很多时候比被扮演的角色还了解其自身，而角色却很少有谁真的了解在扮演自己的演员。如果能打破这种单向透明，角色我就不会做很多偏执的事、很多蠢事，能更有全局观念，能运用更广泛的视角看待自己的一生。当然想要做到这一点，前提是角色我要具备足够充分且中正的心灵知识。

原文发布源头：xiyushe.org

许多人一生都在寻求心灵的答案，却被宗教误导了一生，一辈子没少为此付出，死后才知道被骗得有多苦。甚至有些因宗教迷信落入神魂伪境的，要很久很久才能再次明了真相。

当角色我通过训练，能够更加有意识地了解与感受到自己的内在自我时，整个人格都会受益。通过研究在伪装物质层中所扮演角色在现实世界中的具体行动，以及透过梦境观察内在自我的运作，你们可以偶尔瞥见某一时刻中全我的存在。当然，要真正做到这一点，必须进行一定程度的训练。

角色我通过解离或记梦，可以认知与认识到正在扮演自己的内在人格本体。通过内外自我的沟通与意识融合，当角色我学会“臣服”，让生命蓝图得以全面顺利展开时，在这“无我”的境界中，通过合一意识体验，借由内在自我就可意识连通到高我甚至自己的存有。

无我不是虚无主义，而是放下了因成见矗立起的我之二分心，这是圆融无碍意识合一的前提。而臣服不是说成为奴仆或提线木偶，只是不再因各种造作，在多重自我间把精力都消耗在挣扎的内耗里。

比如食色大欲与行动力间的冲突，比如名利之欲与助人利他的冲突——下周要考试了，你是这几天陪伴侣吃饭逛街开房还是在家备考？有个职场晋升或买卖合约的机会，但你有竞争对手，此时你是先设法抹黑搞垮竞争对手，还是设法协商一同谋利呢？当你看不到其它可能性时，大多数并不是没有其它可能性，而是你的认知水平、智慧层次、见识所知还不足以支撑你觉悟到其它可行方案，而这正

是安排你历经这一剧情的主要原因。你要做的绝不是损人利己，成为人生赢家，而是要尝试找到双赢的方式，赢得神智上的成长。显然，在实现这个目标之前，必须进行一些训练。

当你认识到自我的全然本真后，在物质层角色我依旧按照其剧本运行的时候，你可以选择跟随内在自我展开行动，但若想保持整体人格的平衡，这很困难。显然，本体并不可能仅仅局限在定向于物质层的角色我中。从某种意义上来说，本体始终是变化着的，它永远不会是静态的，被约束在某一个角色中，本体的自我意识发展没有完成的时候。因为它正是在持续变化中才能真正认识自身，而被认为已经“完成”的东西，就意味着不再有改变的可能。

当角色我摘下眼罩，看到整个舞台剧的台前幕后时，会幡然醒悟一切原来不过是一场大戏，是梦想生化出来的演绎。这时演绎当前角色的演员意识被唤醒，瞬间明白了“我是谁、从何来、去何处”这三个根本哲学问题。此时基于全局合一意识的感召，演绎当前角色的内在神魂会选择更好地达成初心所向的人生蓝图。但往往这并不容易，因为任何时候做出改变都会在得失间有所取舍，当你选择了

原文发布源头：xiyushe.org

与自己的内在自我共舞时，很多世俗中的利益就会被看淡，而这往往不能得到世人的理解与认同。

更要命的是，当你抛家舍业全力配合神魂发展的时候，你却很可能发现，自己并非舞台上的主角，有非常多个平行自我都在各自的生命中舞动着，而存有作为唯一的灵魂核心人物，他不停地游走在所有意识分支间，而你只不过是它在意的其中之一。

这样的感受对于很多基于“我的”思想，习惯把关系定义成一对一的人来说，会感到很不舒服：难道我不是你的唯一吗？难道我并不是最重要的那个吗？难道我不值得你全力以赴地珍惜吗？我为你付出了一切，而你却不时刻守护在我身旁！

这种从唯一主角变成群众演员的心理落差让很多修行到中后期的人内心崩溃，不禁自问：我是什么？我的全情付出真的值得吗？其实这就是角色我最后的余毒作祟——角色我太习惯以自我为中心了，从小就开始培养“我的”这一概念，一生都在私有化一切：我的刀叉、我的玩具、我的爸妈妻儿、我的生命财富……

在修行初期会逐步经历合一意识，并自觉已经达成了合一不二的境界，但当你在修行的中后期发现自己只不过是万千意识触须里的某一根时，那种自我价值的失落感还是会带来较大心灵冲击的。

如果你通过了这一道心关考验，彻底地放下了对自我个体的关注，

真正地做到了与群体意识的合一，你就会在意识层次上再上一层，进入真实的合一意识。当你与合一意识意识共鸣、共享、共振时，“全然”就对你是全然开放的了，无所不知、无所不觉、无所不能成为现实，但同时全然中的烦恼与问题也直接成为了你需要面对与思考的问题：

如何突破已知构成的领域，展开对未知的探索？如何能利用意识触须探索自己都不知道的发展方向？

这就好比公司董事长对执行经理说：“我给你的任务很简单，壮大公司、拓展业务、占领更多渠道。”

执行经理问：“您的意思是让我具体做什么呢？”

董事长说：“我要知道做什么、该怎么做，还要你干嘛？我只想扩大发展，具体你们去想办法。”

执行经理招来各地代表说：“公司要发展，你们都去招聘新人、拓展业务范围。哪个大区发展得好，总公司就追加投入、重点发展；哪个大区要是久久没有起色，持续赔钱，那整个大区就会被裁撤取缔。去执行吧。”

大区经理问：“您是具体让我们干些什么呢？”

执行经理气哼哼地说：“我要知道，要你们这些办实事的干嘛？公司年底考核业绩，达不成的明年也就不用干了。”

原文发布源头：xiyushe.org

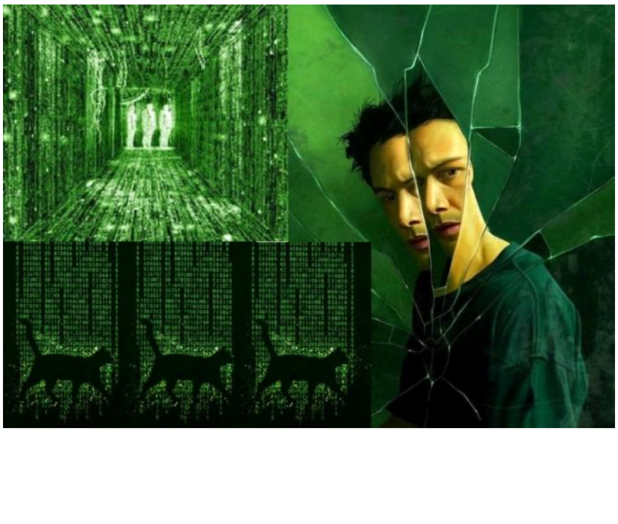
其实本体在发展过程中也是这样的，它渴望发展，却没有明确的目标，所以它用了一个很简单的方式来规划发展方向：

第一，补足短板——什么干不好就专注地去反复经历它，直到举重若轻；

第二，模糊散养——不做具体规划，充分激发随机性，通过对同一课题展开全面的尝试，然后通过总结失败与成功的大数据，优化筛选出可行性最高的发展方式。

所以在开局时，存有就明确地知道，课题要比现有的能力更难。想要达成人生蓝图，就迫使每一个人格片段都很努力地去寻找所有可能性里的最优解。而即使是这样，95%的失败还是注定的；而在5%的成功案例里，还有谁更优越合理的比较。这就是对等平行实相被预设的原因。当你的意识发展到合一阶段后，就会知道，自己就是那 5%里，最接近最优解的那个，但你并非唯一。

我们都是矩阵中的蝼蚁，又都是谱写矩阵程序的造物主。



Y6-4-273.2

我希望你最终能够达到这样一个境界——在非物质实相中，几乎可以像在物质实相中一样自由地运作，并且能够对这些体验保持清晰的意识或觉知。

你自身的人格会自行决定进展的速度，因为它本身是一个平衡的系统。这一过程既需要自发性，也需要掌控力。这就是意识的运作方式。然而，遗憾的是，人们往往将“本体”视为一个静态且恒定不变的存在，但事实并非如此。

我们此前探讨的“行动本质”的材料在这里将会有所帮助。那个被认为是“自我”的物质层面上的角色我，其实只是一个用来面对物质世界的便捷的表象。它只是自我在某一特定瞬间刚好显现出来的那部分而已。

当你看一部 60 多集的连续剧时，如果每天看一集，每集 18 小时，那你会在两个多月里，持续认为自己就是那影视剧里的主角，直到连续剧播完。而在此期间你甚至因太过投入忘却了自己本体的存在，但这并不影响你本体的存在，而你也不会因此停止自身的发展。

你跟随电视剧中的主角，走过它的一生并沉浸其中，好像那就是自己一般；但却忘记了，戏是演的，那主角不过是摄影棚里的英雄或摄像机前的倒霉鬼。剧情中的遭遇或生死既不会真的影响演员的生活，也不会影响你观影者的生活。

一个心智成熟、认知发展平衡的观者，会自发地有控制地理性客观地看到电视剧里的故事；而因电视剧又哭又笑，害怕时钻桌子下躲藏，生气时愤怒地砸电视机的人，那就太当真了。当太当真时，很

原文发布源头：xiyushe.org

难从故事中领悟出智慧的启迪，因为情绪脑没有总结和反思的能力。

作为意识存有，在你进入到伪装层演绎自己当前的角色前，并不认识在伪装物相层内的这个角色我。在你真正认识它之前，你也无法确定，在角色的肉体死亡之后，究竟是什么得以存续；或在角色入睡时，保持清醒并经历梦境的又是哪一部分意识。

当我们讨论多重多维自我时，很显然，有些自我的部分从未直接在物质实相中运作。

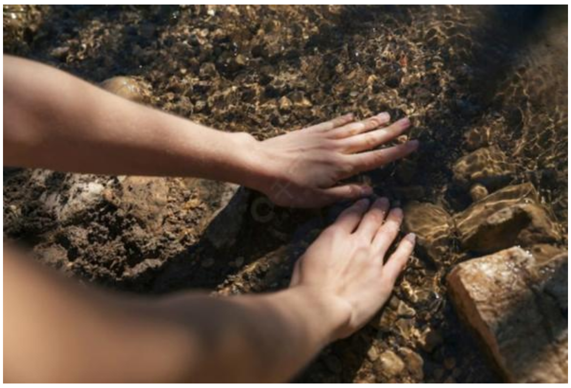
可以这样类比：全我就像一个旋转着的圆形观景摩天轮。在摩天轮前有城市景观，这代表着“物质实相”。全部全我构成的整个摩天轮，由许多处于平行位面中不同位置的自我小包间组成，每个都相对独立，又连为一体。意识就像坐在摩天轮中的乘客。当摩天轮转动时，那借由不同人格分身领略城市风景的人或说自我，化身为了一个个角色，自我意识同时在不同高度以不同角度轮替面对物质实相的部分，各自看到不同的城市风景，并随着位移不断变化着对眼前实相的认知。

只不过在你因眼前风景而沉醉时，很少有人会想起维持系统正常稳定运转、组织维护、规划调配摩天轮的“操作者”是谁，你不会在视线中看到那个真正维持系统运转、组织、维护、调配摩天轮的存在，但它其实才是一切得以无痕运作的关键。你明白了吗？

我建议你先休息一下。

（9:30 休息。珍像往常一样进入解离状态。在交流的过程中，她的眼睛开始频繁睁开，9:40 以相同的方式继续。）

我并不是想用这个摩天轮的比喻来暗示一种机械式的关联。在这个类比中，操控摩天轮的“驾驶员”从不会出现在面对物质实相的座位上。它的位置极为特殊——它既是一个整体的自我，由这些其他自我的总和组成，同时又超越了表层可见的总和。



就好像你在溪水中用双手抓鱼，进入到实相层中的是你的双手与十指，脑袋不会也一同进入到水里。双手的十指和脑袋是一体的，但却分工不同。在水下你看见的是十个各自独立、毫无关系、长短粗细不同、各自独立活动的手指；当你深究，会发现五五一组来自同一个手掌与手臂。在鱼的视野里，它看不到那两条手臂其实来自同

原文发布源头：xiyushe.org

一个人。

进入伪装实相层的都是人格片段，自我意识主体、主人格，都不会亲自下场。就好像蜂后不会亲自出去找花粉一样。即使你捕捉了全部外出的蜜蜂，你也没能发现整个蜂群。

因此，乘坐摩天轮的各个自我不仅仅是在体验实相，它们同时也为推动摩天轮的运转贡献着一部分动力。正是因为你们更倾向于强调相似性，而非差异性，所以你们才没有意识到，你们称之为“我”的那个角色我，仅仅是人格众多截然不同层面中的某一个特定片段，在某一时刻所呈现出的表相。

在巨大的摩天轮上，你可以俯瞰灯火辉煌的整个城市，可以看到很远的地方，但你却看不到摩天轮的整体轮廓与基座下中控室内的情况。你也看不到在摩天轮其它座舱里的所有其他自我，你只能看到夜色里被灯光照亮的世界，而这种“光”仅仅是来自肉身的物质感官提供的外在感知。

但除此之外，还有其他不同的光源。如果另一个观察者也在看这个摩天轮，并只能看到他视角中清晰可见的自我实相部分，他可能也会误以为自己所看到的就是完整、主要的自我实相。

我们就好像时装秀 T 台四周的观众，每个人都从自己的角度看到实相中的一个侧面，用自己的眼睛分辨颜色，用自己的认知去解读设计。我们能看见的是 T 台上的姑娘们，但整台表演的灯光、布景、策划，你却对他们一无所知。

每个体验者听闻感受到的实相体验都是不一样的，但因为大家觉得与默认身边人跟自己看到和经历的是同一个实相，所以都将心比心理所当然地认为，大家都生活在同一个实相里。其实每个体验者所看见的都是自己所关注的信息点，而你身边的其他体验者看见的、感受到的、领会到的，没有谁是相同的。每个参与者都依据自己的兴趣与关注，点亮实相中的某一部分，并以为自己所见就是全部。

但事实上，内在自我是带着不同目的进入摩天轮的；与此同时，还有许多其他的轮子和轮辐在同时运作，构成平行对等体验，远近高低左右，每个点都在同一个片刻点中，同时体验不同视角构成的同一个实相。

当然，从内在自我的角度来看实相，在角色睡眠时经历梦境的自我才被认为是主要的自我。我必须再三强调：所有这些部分都是自我意识的一部分。然而，大多数在梦实相中参与经历的角色可能不会意识到其他平行自我的存在。内在感官连接着所有自我，意识群体间的运动方式当然远比摩天轮的运转要复杂得多。

我们之前说过这个比喻：一个玩家在手机、平板、电脑上玩着不同的游戏，每个游戏里的那个被激活为自己的角色，它不知道还有其

原文发布源头：xiyushe.org

它游戏，也不知道在自己休眠的过程中，玩家其实并没闲着，他在其它的游戏里以其它身份经历其它故事线。

对于玩家来说，每个游戏都同样地真实，或说同样地虚假；但对于游戏内的角色来说，自己出生与死亡的这个环境就是自己所知的一切，无比真实，除此之外其它的一切都是不可被证实确实存在的。游戏内的角色并不了解玩家，但玩家却很了解自己的角色。但对玩家的指令，角色却经常只是酌情处理，因为角色具有高度自主的自由意识，而且引此为傲。

在全我存有序列中，巨大摩天轮辐条上的每一个厢室，只不过是主人格层级的存在，每一个节点上又有轮轴构成了人格，而在人格的节点上又有轮轴构成了人格片段。这是多层结构，但都用同一逻辑原理在运作着。

你现在正在物质实相中接受指导。同时，你也在其他实相中接受指导，只是你尚未意识到这一点。你人格中的某些部分正在从它们自己的视

角学习如何探索物质实相，就像你正在学习如何探索非物质实相一样。

在多重自我间的运作架构犹如我们使用的云端移动个人设备，客户端的设备是低配的，但只要能上网，就可借由服务器的算力，完成存储、读取、运算、搜索等功能。客户端设备要做的只是为客户提供互动界面、显示服务器运算结果。

当客户拿到自己的客户机时，需要学会和云端的服务器达成链接，完成下载与上传数据的互动；而云端服务商也在通过众多客户的实操来逐步完善自己的运作服务水平还有软硬件设施的档次。

可以这样说，没有实操的大量用户群体，云端想要搞好、提高系统水平，根本没可能，因为你想不到的问题远比能预想到的多太多。而客户端如果没能学会如何与服务器沟通，那手上拿的客户机也就只是一个物理砖头，除了单机基础功能外什么也发挥不出来。

如果你拥有家庭账户，在同一个账户下可建立数个实际用户。这些家庭内不同的用户虽然分别在各自使用不同的单机与不同的功能，但这些看似是离散的个体体验，却发生在同一账号内，所产生的所有数据流也都会在“个人机”进入休眠时，自动上传到云端，成为共同账户内共享的内部资讯资源。

不仅在物质层中的自我在学习，内在自我与后台操控心灵能量的那部分更深层自我，同样也在接受着成长的指导。所有这些看似相当地复杂，但一旦掌握了基本原理，反过来再看这些纷杂的表象，一切就变

原文发布源头：xiyushe.org

得非常容易理解了。

如果不理解转世系统的运作规则与方式,就无法真正理解人格的心理学，但即使引入转世概念，这也仅代表在“单一系统”内能量运作的方式和规则。要知道，人格是同时在多个系统中运作的，在不同的实相中展开自己的经历。

意识投射让意识体可在各个层面中达成实际应用。而这些通过经历获得的经验，使存有能够将自我在各个层面中的自己统一到一起。完成意识融通后的全我，借由无阻碍的协同发展和无阻碍的意识共鸣，让自身进入更清晰的意识状态。

通常情况下，激活与使用在某些领域内的角色投射，只有那些正在经历“最后一次地球周期”的人才可能做到。

地球上可扮演的角色，在选择时是有难度等阶划分的。如果你的意识水平尚未能达成激活高阶角色的最低系统要求,那即使你渴望挑战高难度的人生剧,也无法选择进入那一角色的最低难度人生版本。同一个角色也有数十个难度等级,这些是由隐藏支线剧情划分出来的。当你选择了某一角色，并进入剧情后，如果你的神智、心智、头脑的意识发展水平尚还稚嫩，那对很多隐藏选项是无感的，也就无法在某些关键节点上激发出隐藏剧情和激活后续支线,达成最高成就。所以很多角色会被人格反复挑战，持续积累失败的经验，最终获得最高成就。

在这个过程中，反复补考与总结并非是一种惩罚，而是自我积累神智、心智、技巧、能力的一个过程。如果过早地冲出新手村，从当

前一切都有序稳定的界面里进入“乱世”，那对于很多意识尚且单纯稚嫩的人格来说，并非是福音。

人世剧，最简单的幼稚园水平，就是食好睡好衣食无忧的二代人生；进而是拓展创业人生、养儿育女人生、宗教迷信人生、悲苦多病人生、战乱灾祸人生；当你一步步走过这些常见经历后，可以挑战性别认同、霸凌欺辱、怀才不遇、妻离子散等有些难度的人世剧；都见识过了，都有所领悟了，就有资格激活与开始最后体验阶段：呵护爱护弱小，帮助辅助他人，最后一世通常都是讲法者——

把累世所知觉领悟到的整合融汇成智慧的觉知，然后通过反复挑战说法者这一角色，梳理成可被逻辑表达的知见，为系统留下启迪后人的宝贵知见，供有缘人在机缘成熟时拾阶而上。

（10:00 休息。珍像往常一样进入深度出神状态。她的眼睛大部分时间都是睁着的，神态活跃，并间歇吸烟、喝酒等。10:08 继续。）

确实，整体自我或整个人格体系并不会直接显现在伪装物相层中。

然而，如果仅仅以伪装实相层中的物质显现来理解自我，你是永远无法理解真相轮廓的。事实上，已经有足够多的暗示和迹象，可证明这些在存有旗下的其他平行自我是在其他平行位面中存在的。

现在，这里有一个尤为重要的观点，必须加以强调。我再重复一遍：某些自我部分，并不会直接在物质实相中显现。它们并不直接参与物质实相的运作，而“直接”这个词在此至关重要。

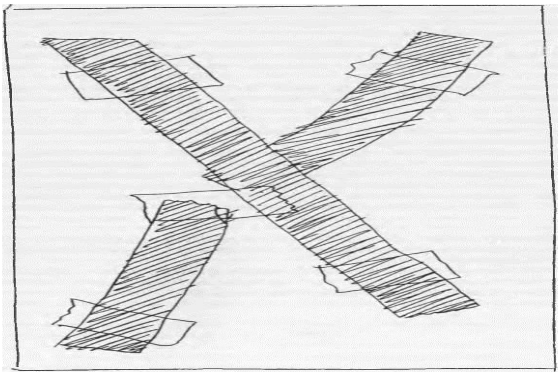
这些自我不会以独立的方式感知“物体”。我们稍后会回到这个话题，

原文发布源头：xiyushe.org

因为它将帮助你理解：所谓的超感官的知觉能力究竟是如何在意识层面和潜意识的层面被运作和应用的。

Y6-4-273.3（E63）

现在，约瑟，你有信封给我吗？



第 273 节课中的第 63 次信封实验物体缎带的素描图

（“有的。”今晚课程开始前，我们已经约定，只在周一进行信封实验。本节课进行了第 63 次信封实验。实验物品是一段红色缎带，用胶带固定在厚纸板上。我大约在 6 月 20 日发现这条缎带，藏在我们家猫的窝里。关于它的来历，我完全不知情，因此希望珍和赛斯能够提供一些线索。

在实验过程中，珍起初对这条缎带的辨认有些困难，但最终成功识别了它，并得到了赛斯的确认。我们认为，对于这类不清楚历史背景的物品，它们与由他人提供的实验物品类似，因此可以作为客观验证的参考。

10:14，珍闭着眼睛接过信封。她将信封水平按在额头上。）

请稍等。这些都是意相。

有时候，当我们试图呈现一个具体的形象时，我们需要借助鲁柏的联想，而我则会引导这些联想朝向正确的方向。

平行四边形，或者某种平行的东西，而且相当明显。像是带有白色标记的道路，标记之间有相当大的间隔，并且周围或外部是黑暗的。

与护士或护理相关。一个小立方体，可能是金色的，或者说，这个方块可能是金色的。

书稿。四。也许指的是四个物品，或者暗示着某种四的关联。

与乡村有某种遥远的联系。脑海中浮现出一个词——地震仪（seismograph），或者类似地震图上的标记。（眼睛仍然闭着，信封仍然贴在额头上。语速流畅。）

我相信，在物品的较低位置中央，有一些印刷文字，可能超出了边距，或暗示着某种边距。字非常小，印刷体也非常小，可能是“del”这个词的一部分。我不确定。或许与某个已经送达的物品有关。

与音乐相关，或者某种暗示音符的标记。一个音符。

这个意相的目的是引导我们找到“音符（note）”这个词。这里还与一个集会（assembly）有某种关联。

数字 7 3 0；或许是 4，4 1 0。（每个数字都单独发音。）

某种消失或衰退的意相，像是一个乐谱的淡出。

你有什么问题吗？

（10:25 停顿。“嗯，你没有特别提到颜色。”）

早期的意相呈现出鲜明的对比，有深色和白色。

（“你能再说一些关于乡村的事情吗？”）

这与先前提到的道路平行线的意相有关。

原文发布源头：xiyushe.org

（“那个与护士相关的意相是什么意思？”）

恐怕这就是我能提供的全部信息了。我建议你休息一下。

（10:28 休息。珍依旧处于出神状态。她的眼睛始终闭着，语速流畅。她表示，只有当赛斯“提及”某些内容时，她才会在内心浮现出图像。她对假期后进行实验这件事并不过分紧张。

如前所述，大约在 6 月 20 日，我从我们猫的床上发现了实验物品——那段红色缎带，但我对它的来历知之甚少。后来，珍不得不努力回忆，以尝试将其与一件手工编织的毛衣联系起来——那是她母亲送给她的生日礼物。珍的生日是 5 月 8 日，但她是在此之后才收到包裹的。我们找到了珍母亲于 5 月 10 日写给她的一封信，信中提到，她很快会将毛衣寄给珍。本次课程的日期是 7 月 18 日。

赛斯在休息后确认，这条缎带确实与毛衣包裹有关。我们是在休息期间建立了这个联系，当然，赛斯提供的信息强化了这一关联。随着我们进一步解读这些信息，我们将能提供更多的背景资料。

“平行四边形，或者类似平行的形状，相当明确。就像带有白色标记的道路，标记之间有相当大的间隔，并且周围或外部是黑暗的。”

值得注意的是，珍在课程结束后表示，她不知道“平行四边形”具体是什么样的。当然，布里斯托纸板上的缎带排列成“X”形，而不是平行的。不过，这两种形状都属于几何图形。词典将这种形状归类为“平行四边形”，而这也涉及到视差（parallax）的概念。

珍对“视差图”也不熟悉。不过，尽管她在语义上有所困惑，我们仍然认为，她关于道路与白色标记之间区域的解读总体上是朝着正确方

向发展的。珍个人的想法是，赛斯使用“平行四边形”这一概念是为了引导出接下来的信息。在这方面，赛斯在前面提到了珍的联想。

珍找到了装毛衣的内盒，并记得这个盒子曾被放置在另一个盒子里。她感觉实验对象——那条缎带——是围绕外盒的。她还记得毛衣附有一张便条，但我们始终未能找到。然而，我们确实找到了珍母亲于 5 月 10 日写给她的信。

“与护士或护理相关。”珍的母亲因关节炎长期卧床，在纽约州米德尔格罗夫的一家养老院中接受护理。那里的护士朋友经常帮她跑腿处理事务，并在 1966 年 5 月 10 日后不久将毛衣寄给了珍。在珍母亲 5 月 10 日的信中，她还特别提到了这位护士的名字——弗兰。

“一个小立方体，可能是金色的。”这一点我们暂未找到直接关联，不过赛斯在休息后对此作了进一步的解释。

“书稿。”赛斯在休息后特别强调了珍的一个想法，即毛衣包裹中附带了一张便条。然而，由于便条未被找到，我们无法对此进行验证。

“四。也许指的是四个物品，或者暗示着某种四的关联。”这一点未能找到明确的对应。例如，缎带本身被分成了三段，并且用五片胶带固定在布里斯托纸板上。

“与乡村的遥远联系。”我们认为，这条信息与“平行四边形”相关的信息是相互关联的，因为后者最终引出了“道路”的意相。事实上，珍母亲所在的养老院位于纽约州米德尔格罗夫小镇的郊区，也算是在乡村环境中。此外，作为信封实验对象的缎带，曾用于包裹来自珍母亲的包裹。赛斯在休息后也确认了这些信息之间的关联。

“脑海中浮现出一个词——地震仪（seismograph），或者类似地震图上的标记。我相信，在物品的较低位置中央，有一些印刷文字，可

原文发布源头：xiyushe.org

能超出了边距，或暗示着某种边距。字非常小，印刷体也非常小，可能是‘del’这个词的一部分。我不确定。或许与某个已经送达的物品有关。”再次，如前赛斯的评论曾提及如何利用珍的联想。我们认为，上述这部分信息很好地展示了赛斯的引导方式——他试图让珍回忆包裹送达我们家的过程。在这一点上，赛斯与珍似乎比以往更自由地运用了联想方法。

值得注意的是，“地震仪（seismograph）”一词的发音出现了错误。当然，实验对象上并没有任何印刷文字，这里的“印刷”概念在此情境下仅仅是象征性的。

我们认为，上述信息也引导到了下一个意相：“与音乐相关，或者暗示音符的标记。一个音符，你明白的。”这再次使用了自由联想……“这个意相的目的是引导我们找到‘音符’这个词”。如前所述，珍记得母亲寄给她的毛衣附有一张便条。然而，我们找不到这张便条。珍认为，便条可能是写在生日卡片的背面。我们找到了一封珍的母亲于 5 月 10 日写给她的信，信中提到了邮寄毛衣的事情。但我们认为，这里所指的信息并不仅仅是这封信，尽管两者之间显然存在某种联系。

“这里还与一个集会（assembly）有某种关联。数字 7 3 0；或许是 4，4 1 0。”我们暂未找到这些数字的直接联系。例如，米德尔格罗夫的邮政编码是 12850。

“某种与衰退或消逝相关的事物，就像乐谱的逐渐淡去。”这些信息可能与 1966 年 5 月 10 日珍的母亲寄给她的信有关。这封信同样是写在一张卡片上的，卡片的正面是一幅三位天使唱歌的画面。其中一位天使在演奏手风琴，另外两位手持乐谱，上面的音符清晰可见。此外，请注意，前面的信息中也提到了音乐。除了关于毛衣的内容，珍的母亲在这封信中还提到了一个家族朋友——瑞安神父的去世，并附上了一篇葬礼的新闻剪报，葬礼即将举行。瑞安神父死于白血病，他的去

世是意料之中的；这可以对应“衰退”或“消逝”的概念。

如果没有找到这封 5 月 10 日的信，我们可能不会立即想到这些联系；即使现在找到了，如果没有赛斯的进一步信息，我仍然会犹豫是否要把它们归为有效关联。而珍认为这些信息是合理的。

我向赛斯提出了三个问题，希望他能进一步解释关于颜色、乡村，以及护士/护理的信息。他的回答只是重申了之前的信息。

珍在 10:52 安静地继续课程。）

我们正在努力将课程控制在合理的时间范围内。

不过，这个包裹确实与那件毛衣有关。它最初被裹在一层牛皮纸中，并用红色缎带系好，然后再放入另一只盒子里——一个商店提供的商品包装盒，原本用于装睡袍。

里面附有一张便条。那个“小立方体”指的是一个小巧的金色香囊，它原本在盒子里，但没有随包裹寄给鲁柏。

我们今天就到这里，下次见。

顺便一提，为了提升你们的理解并验证效果，最好尽可能多地了解实验对象的信息，不仅能让实验进行得更顺利，也能方便你们的核对工作。

（“晚安，赛斯。”10:57 结束。珍像往常一样处于解离状态，闭着眼睛。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-273.4

第 273 节 浓缩提要

（我在 1966 年 7 月 10 日写信给伊斯博士，取消了我们与他的系列实验，因为我们从 1966 年 1 月就没有再收到他的消息了。）

晚上好。欢迎你们度假归来。

我们很快会回到关于投射的内容。然而，在此之前，有必要更深入地探讨意识本体的性质。本体的“性、质”在很大程度上取决于它是如何利用和引导心灵能量的，以及这种内在能力的发展程度。

正如我告诉过你们的，意识没有任何自我设限。它透过不断参与经历和不断使用它的能力而成长。可以说，所有的意识分身和其本体都是一体的。然而，这绝不会否定任何特定本体的存在，因为全然中也必须包含变数。所有的本体都比你想象的更加相互依存，同时也更独立。

无论你们是否意识到它们的存在，人格的各个层面都存在着。而当你觉知到它们的存在时，这种觉知绝不会否定它们的独立性，而是意味着角色正在经历心灵上的扩展。不管角色的主导人格是在沉睡亦或清醒，角色我的每个部分都过着相对独立的生活。

一旦主导人格意识到这种情况时，它会自动扩展，并会开始有意识地整合那些原本在潜意识中的经验。内在自我非常熟悉在被指定的

伪装物质层中如何扮演当前角色，但伪装物质层中的角色通常并不熟悉甚至不知道它的内在对应物，即内在自我。

当角色我通过训练，能更加有意识地了解与感受到自己的内在自我时，整个人格都会受益。通过研究在伪装物质层中所扮演的角色在物质操纵当中可见的行动，以及研究梦经验中可见的内在自我活动，可以偶尔瞥见存在于某一时刻中的全我。显然，在实现这个目标之前，必须进行一些训练。

当你认识到自我的全然本真后，在物质层角色我依旧按照其剧本运行的时候，你可以选择跟随内在自我展开行动，但若想保持整体人格的平衡，这很困难。显然，本体并不可能仅仅局限在定向于物质层的角色我中。从某种意义上来说，本体始终是变化着的，它永远不会是静态的，被约束在某一个角色中，本体的自我意识发展没有完成的时候。因为它正是在持续变化中才能真正认识自身，而被认为已经“完成”的东西，就意味着不再有改变的可能。

原文发布源头：xiyushe.org

我希望你最终能够达到这样一个境界——在非物质实相中，几乎可以像在物质实相中一样自由地运作，并且能够对这些体验保持清晰的意识或觉知。

你自身的人格会自行决定进展的速度，因为它本身是应该平衡的系统。所有这些都需要自发性和控制。这就是意识的运作方式。遗憾的是，人们通常把“本体”认作为一个相当静态和恒定不变的存在，但实际上并非如此。

我们此前探讨的“行动本质”的材料在这里将会有所帮助。那个被认为是“自我”的物质层面上的角色我，其实只是一个傀儡。它只代表一个既定瞬间表象里不完整的一瞥，角色我是在某一特定瞬间刚好显现出来的那部分而已。

作为意识存有，在你进入到伪装层演绎自己当前的角色前，并不认识在伪装物相层内的这个角色我。在你认识它之前，你无从得知在角色肉体死亡之后，存活下来的是“什么”；或在角色睡着时，醒着经历梦境的又是你的哪一部分意识。当我们讨论多重多维自我时，显然，有些自我的部分永远不会直接在物质实相中运作。

想一下这个类比：全我就像一个旋转着的圆形观景摩天轮。在摩天轮前有城市景观，这代表着“物质实相”。全部全我构成的整个摩天轮，由许多处于平行位面中不同位置的自我小包间组成，每个都相对独立，又连为一体。意识就像坐在摩天轮中的乘客，当摩天轮转动时，那借由不同人格分身领略城市风景的人或说自我，化身为了一个个角色中的自我意识，同时在不同高度以不同角度轮替面对物质实相的部分，各自看到不同的城市风景，并随着位移不断变化着对眼前实相的认知。

只不过在你因眼前风景而沉醉时，很少有人会想起维持系统正常稳定运转、组织维护、规划调配摩天轮的“操作者”是谁，它们永远不会出现在你的视线中，但它们其实才是一切得以无痕运作的关键。你明白吗？

我并不是想用这个摩天轮的比喻来暗示一种机械式的关联。在这个类比中，操控摩天轮的“驾驶员”从不会出现在面对物质实相的座

原文发布源头：xiyushe.org

位上。它的位置极为特殊——它既是一个整体的自我，由这些其他自我的总和组成，同时又超越了表层可见的总和。

因此，乘坐摩天轮的各个自我不仅仅是在体验实相，它们同时也为推动摩天轮的旋转贡献着一部分动力。只是因为你们强调相似性而不是差异性，所以你们才没有意识到，你们所称之为“我”的那个角色我，只是人格的很多不同层面中的某一个特定片段构成的一个视角表相。

在巨大的摩天轮上，你可以俯瞰灯火辉煌的整个城市，可以看到很远的地方，但你却看不到摩天轮的整体轮廓与基座下中控室内的情况。你也看不到在摩天轮其它包间里的全部其他自我。你只看到夜色里被灯光照亮的世界，而这种“光”仅仅是来自肉身的物质感官提供的外在感知。然而，有不同的光。如果其他人观察，并也只能看到他视角中“清晰的自我实相”部分，那么他也会误以为自己看到的就是主要自我实相。

内在自我是带着不同目的进入摩天轮的；与此同时，还有许多其他的轮子和许多轮辐在同时运作，构成平行对等体验，远近高低左右，每个点都在同一个片刻点中，同时体验不同视角构成的同一个实相。

当然，从内在自我的角度来看实相，在角色睡眠时经历梦境的自我才被认为是主要的自我。我必须强调所有这些部分都是自我意识的一部分这一事实。然而，大多数在梦实相中参与经历的角色大多可

能不会意识到其他平行自我的存在。

内在感官连接了所有自我，意识群体间的运动方式当然远比摩天轮的运动要复杂得多。

你现在正在物质实相中接受指导。同时，你也在其他实相中接受指导，只是你尚未意识到这一点。你人格中的某些部分正在从它们自己的视角学习如何探索物质实相，就像你正在学习如何探索非物质实相一样。

不仅在物质层中的自我在学习，内在自我与后台操控心灵能量的那部分更深层自我同样也在接受着成长的指导。所有这些看似相当地复杂，但当理解基本原理后，反过来再看这些纷杂的表象，一切就变得非常容易理解了。

如果不了解转世系统的运作规则与方式，就无法真正掌握人格的心理学，但即使引入了这一概念，也仅代表在“一个单一系统”内能量运作的方式和规则。要知道人格是同时在许多系统中运作的，在不同实相中展开自己的经历。

意识投射让意识体可在各个层面中达成实际应用。而这些通过经历获得的经验使存有能够将自我在各个层面中的自己统一起来。完成意识融通后的全我，借由无阻碍的协同发展和无阻碍的意识共鸣，让自身进入更清晰的意识状态。

原文发布源头：xiyushe.org

通常情况下，激活与使用在某些领域内的角色投射，只有那些正在经历“最后一次地球周期”的人才可能做到。

确实，整体自我或整个人格体系并不会直接显现在伪装物相层中。

然而，如果仅仅考虑人格在伪装实相层中的物质显现，你是永远无法理解真相轮廓的。事实上，已经有足够的暗示和迹象，可证明这些在存有旗下的其它平行自我是在其他平行位面中存在的。

现在，其中有一个特别重要的观点，应该被强调！

我再重复一遍：某些自我部分，并不会直接在物质实相中显现。它们并不直接参与物质实相的运作，而“直接”这个词在此至关重要。

这些自我不会以独立的方式感知“物体”。我们稍后会回到这个话题，因为它将帮助你理解：所谓的超感官的知觉能力究竟是如何在意识层面和潜意识的层面被运作和应用的。

Y6-4-274.1

第 274 节 突破性的觉醒：投射的隐秘机制、环境影响与无意识跨维行动

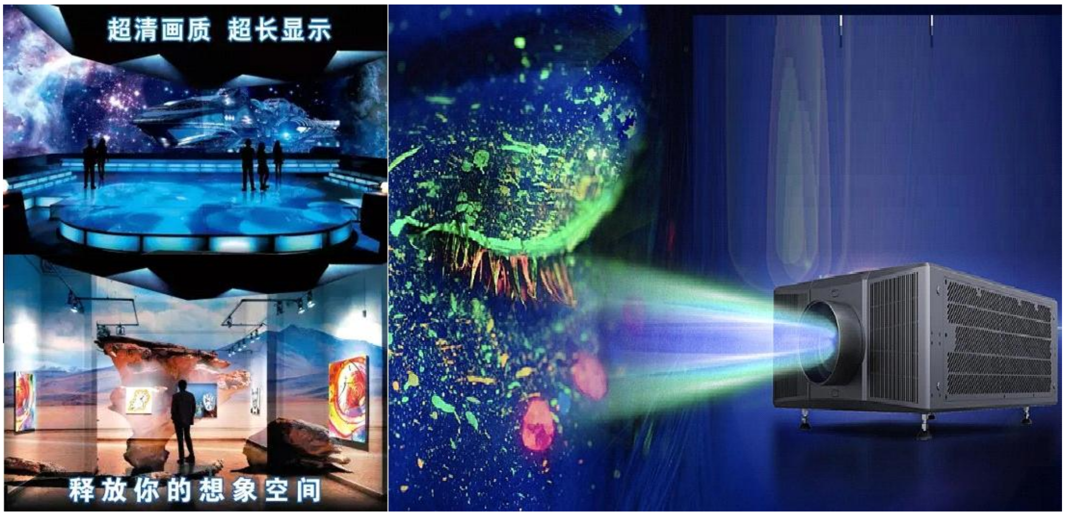
1966 年 7 月 20 日 星期三 晚 9 点

（本节课没有进行信封实验。课程一开始，珍的声音立即变得洪亮，而且比平时更为低沉。这并不是她最强劲的声音，但却在客厅的墙壁间回荡。我认为，这种回声效果被放大的原因之一是我们为夏季做准备，将地毯收起来了。但整体来说，这次的声音非常清晰，是近几次课程中最佳的一次。窗户敞开着，珍的声音轻松盖过了外面的交通噪音等背景声。

珍的语速保持适中，闭着眼睛。她在吸烟，而她的眼睛异常深邃，在讲述了几段后逐渐睁开。这节课在两个方面极为特殊，稍后你们就会明白。）

现在，晚上好。

在我们进一步探讨意识投射之前，必须先深入理解“自我”（self）的结构。



原文发布源头：xiyushe.org

投射这个词在最近的课文中在反复出现，任何梦宇宙里的色相造物都是内在意识投影生成的产物，而在这些被梦矩阵构建出的伪装实相虚拟亚空间中，参与各种故事体验的所谓自我，就是意识能量体意识焦点的自我投射。而投射在这个过程中分为三种：

第一类，自己构建思想的世界，自己在其中与之完成互动。自己编程自己玩，或利用矩阵中已有的故事脚本玩看似实时交互的单机游戏。

第二类，利用固有脚本或协商脚本，多个意识人格组队完成相应剧情挑战。组队的人格可以来自同一个存有的不同意识分支，也可来自与当前人格意识发展水平近似的其它存有的意识分支。

第三类，进入到梦宇宙的矩阵中，按照自己当前课题，寻找匹配的题材，进入公共副本，体验群体意识在复杂互动中的相互影响。

不管是哪一类经历，其在经历中所历经的场景、人物、事件、包括自己都属于意识投射的范畴。这当然也包括梦中或冥想时的各种体验，还包括滞留灵与中阴界、灵界的各种体验。只要还在四维以下的“实相”中，都处于梦宇宙内。

要用你们的术语来解释“自我”的组成并不容易。在你们这一端，存在着强烈的化学与电磁连接，而你们对此并不了解。这些连接在很大程度上促成了物质导向的角色我的形成，或者至少决定了它的特征性运作方式。

化学是在分子层面上的聚合与分解，即如何构成的物相与物相在不同物质形态上是如何相互转变的。比如我们日常中最常见的各种铜铁的合金都是由不同分子混合构成的合金，而在混合后形成了不同的颜色、质地与特性。这就是化学了——化合与分解还原的学问。此外再比如，从汞即水银中，敲掉其分子里的一枚电子，它就变身成了我们名之为黄金的金，这也是化学。化学是研究物质的组成、结构、性质及其变化规律的一门科学，揭示万物如何在看不见的微观世界中相遇、结合与转化。

而电磁连接是另一门学问，比如我们使用的超导、磁悬浮、发电机、无线网络，这些都是电磁方面的学问。

化学是如何从无到有构建伪装层的学问，粒子本身是实无一物的能量波，既没有质量也没有物相，可以比喻成“零”或“空”，但就是这些既没有质量也没有物相的“零”加“空”却生成了 0+0=1 的结果。然后这些凭空出现的“1”之间还展开了被矩阵赋予的各种相互作用力。当然这些相互作用，在不同的位面中被设定得都不太一样。所以我们的当代科学发现，我们所知的一切科学理论仅限于当前幻境（环境），一旦我们进入到无常中，我们所知的一切道理都将失去其不可动摇的理论基础，因为构成我们逻辑的常数——时间与空间认知体系，会发生本质的变化。

如果没有这些化学和电磁连接（声音更响了），角色我就不会存在。

原文发布源头：xiyushe.org

角色我在很大程度上依赖于构成其载具的物质机制，角色我认为自己始于当前肉体的出生。我们此刻谈论的角色我，它虽然属于全我的序列，但这一部分自我并不是恒定不变的，而是在不断变化着的。

然而，人物角色头脑的智力也隶属于角色我的一部分，或者说是其角色的一种属性。

人格犹如演员，角色我不过是它一天内多场演出里的某一扮演。舞台上的角色是睿智还是痴傻，与演员自身的智商无关。你当前体验与演绎的角色是怎样的、这样的角色带来怎样的人生体验，是一个有意思可被探讨体验的课题。

如人饮水冷暖自知，子非鱼安知鱼之乐，很多人经历了太“聪明”的一生后，会感慨憨傻糊涂些或许更幸福。于是就有了对等体验。

心智不成熟的人格确实无法演绎一个睿智的角色，但一个神智高度成熟的人格却有可能去扮演一个弱智来完成生命体验。即在选择角色时，“幼稚”的神智无法向上兼容智者的角色，但成熟的神智可以向下兼容任何角色。

显然，演绎角色的自我是全我存有的一部分。它的直接经验必须以物质实相为基础，但如果经过训练，它也可以学会觉察到那些非物质的实相。它不应该被强迫，但通过适当的态度，它可以并且应当在一定程度上参与所有层面中的心灵体验，当然前提是角色我的意识成熟度已经可以在自身稳定性上总体地保持相对的平衡，并能持续维持这种平衡。

不管是自我意识只聚焦在伪装物相人生中，还是一心只想着灵界的多维实相，两种偏执都会带来意识认知发展的自我局限。我们本身作为意识能量体，经历四维中间层潜入到三维梦宇宙中，体验各种人生剧，并不是为了成为某个成功人士或推动某一时代剧的剧情发展到什么地步，更不是为了成为所谓的救世主或伟人先驱。当舞台剧散场时，角色我一生折腾的这些事，都会随之化为乌有。

当然我们来此也不是为探究灵界或意识界的真相。如果为探究这些知识，不下来就成了，何必脱了裤子放屁呢？经历人生是为了更了解自己，在闭卷考试时到底能发挥出怎样的实力，自己的斤两与短板到底是什么。一个个在意识界里，都是无所不知无所不能的，就好像你守着 GPT，什么问题答不上来呢？但你自己真的知道多少呢？

经历让我们更好地认知自己，有机会透过反复的实践来完善自己，这就是参与生命剧的全部初心。一个桶能装多少取决于其短板所在，每个自我意识的分身都在努力透过完善自己，来提升全我的综合素质水平。

原文发布源头：xiyushe.org

当我们位于这梦宇宙的基础层时，当我们演绎自己的角色时，如果你能以一种相对清明的心智状态面对此生的人生故事，面对多维实相里的运作体系，那就能减少因所知甚少带来的所执迷失。

当然并非所有人都做好了全知全觉先知先觉的准备，大多数由矩阵生成的背景人物是无法认同与理解心灵到底是什么的，也无法通过学习与冥想，认同自己是被一念所生的投影。所以只有具有内在神魂的人可以在潜意识里不排斥对灵魂的讨论，也可以通过训练开启与自己神魂的沟通并获得相应的体验。

另外每个角色都有自己此生的科目，有些人此生就是要通过意识觉醒来结束地球之旅；而有些刚买票入园的，你非拉人家出去，就会遭遇剧烈的抵触反抗。所以曲高和寡，道不轻传医不叩门。为求道者解惑这是功德，拉无知者入伙就成邪教了。个人意志在任何时候都需要被尊重，哪怕对方在作死的路上狂欢。

上德演道说法，下德心系苍生。上士无争，下士好争。上德不德，下德执德。上德无德，是以有德；下德不失德，是以无德。上士闻道，勤以习行；中士闻道，若存若亡，知而知之，仅此而已；下士闻道，大笑而去。

角色我的运作总是伴随着化学反应；因此，物质身体在某种程度上始终会参与其中。相比之下，更深层或较少被认知的自我部分并不以化学机制运作，而通常表现为某种程度的电磁形态。

梦里自己在经历梦境体验时，那是一个纯粹的电磁实相，就好像你用脑机接口直接体验电子游戏的虚拟世界。整个体验的互动都发生在电子矩阵中，由电磁能量的交互作用完成，但就算你的肉身没有真的参与到这电磁实相的经历中，当你快乐、紧张、兴奋、恐惧时，肉身也会相应地出现肾上腺素飙升、心跳加快、出汗、肢体扭动、内啡肽与多巴胺的分泌波动。

在现实世界里或梦宇宙里，角色我在经历角色死亡时对人格都不会产生什么真实的影响，但在异世界维度中或梦中，如果角色我经历过度强烈的精神刺激，肉身我是有可能因心梗或脑梗而突然离世的。所以在打开与进入其它实相参与体验前，修行者个人需要先在认知、心智等方面做好相应的准备。

临床上常见的问题有三大类：

1. 被自己内心恐惧生成的实相吓死或吓疯了的；

原文发布源头：xiyushe.org

2. 自己打开了多维实相却不知道怎么能脱离或关闭，导致持续的幻听与幻视，严重影响生活；

3. 观见本位面为虚拟实相后，心智崩溃，感觉一切都没有意义，不知道存在与经历有何价值。

很多人觉得在开始心灵之旅前花时间学习基础知识是瞎耽误功夫，有些收费不菲的大师说一周一个月就能开眼开悟，而这种“快班”是福是祸真的值得我们推敲。

在角色我能够真正投射之前，物质身体内部必须发生某些化学变化。如果没有这些化学反应，你们仍然会受限于物质载体，无法自由行动。你们已经知道，梦境的发生依赖于特定的化学基础——在清醒状态下积累的某些化学物质，会在梦境中被释放。但它们不仅仅是被释放，而是形成了一种推动作用，使能量向相反的方向流动。正如化学反应允许身体吸收能量并促成物质显化一样，所积累的过剩化学能量也会成为推动力，使行动朝向你们所称的“主观”方向流动。

然而，这种反应必须更加强烈，才能真正促成角色我的投射，使其暂时脱离物质载体。这也是为什么投射现象如此罕见的主要原因之一。通常情况下，未经训练的个体会在梦境中消耗掉多余的化学能量，而不会让它积累到触发投射的程度。在精力充沛、身心健康的时期，身体可能会积累超过日常所需的化学能量，而这些额外的能量可能会成为投射的触发因素。

人体可利用的能量在中国叫做“炁”，其中细分为：五谷饮食提供的生化能“氣”、可产生电磁效应的“炁”、呼吸带潮气的“汽”、

呼吸间完成物质交换的“气”。

人体是依靠这四种气维持肉身正常运作的，而第二种“炁”我们又叫它生命能，心气、精神气，都是指的它，这是一种由内而外的活力。有些人活力四射，有些人无精打采，差别就在这里。当你的生命能被过度消耗在名利场与食色大欲上时，人就打蔫了，什么也不想干，昏沉沉的。当你规律地冥想打坐、自律地控制所欲时，精气神逐渐饱满，感觉生活丰富多彩，走路都是轻飘飘的，好奇心与互动意愿强烈。

中国古人说性命双修，就是指，想要探究了明心灵的自性，并在灵性上有所精进，首先需要你能在精气神上做到饱满盈满，不然连活着都很费劲时，谈何内观清明呢？

要知道人身有九大脉轮中枢：体内七个，体外两个，它们就好像是九层水池，下面的盈满了，就会自动开始在更高一个层次蓄能，每个层次都有其特定的功用，如果你过度使用某一能力，那就很难让更高阶的水平被开发展现。

过度使用是指消耗大于每日补充，当然完全不作为也是不行的——死水一潭，满了也是一池子臭水，失去流通的能量会失能。

地轮以蒸腾为用，脐轮以储能为用，太阳轮以行动力的展开为用，心轮以自爱利他为用，喉轮以吉言说法为用，眉间轮以破幻为用，

原文发布源头：xiyushe.org

顶轮以融通天地为用，顶上轮以博古通今为用，天轮以接通万有为用。当然越往上来，所需的功耗越大，需要自身充能与蓄能的能力水平越高。这涉及到对自身肉身能量脉络的逐步拓展与改造。

很初期的修行者下定决心，节制自己的肉身欲望，却没有把地轮的能量涌动有效地、合理地、规律地往脐轮接引，导致发生梦交与梦遗。这是因为过剩的生命能超出了你能量池可容纳的极限。如果你没能把能量流转起来，转化成供太阳轮运作的行动力，单纯地节欲守枯木禅是没有用处的。

正可谓上巡养命，下泄入凡。中文有个词汇叫做“下流”，就是满脑子都是下半身那点事的人。

然而，在短暂的不适期间，梦境过程可能会受到阻碍，导致体内的化学过剩物质积累。而正是在这样的时刻，尝试投射反而可能更加容易。

这些化学过剩物质是意识受限于物质显化过程的自然副产品。对实相的体验越强烈，积累的化学过剩物质就越多。物质导向的意识会消耗化学物质。可以这样说，个体体验的强度越高，其“火焰”就越炽热，因此需要释放的化学过剩物质也就越多。

这些过剩物质必须被释放，否则有机体将无法维持正常运作。在高强度的活动期间，也可能会额外产生这种化学推进剂。然而，尽管这种必要的“化学燃料”是由高度集中的精神或心灵活动产生的，它却往往是在宁静和休息的交替期被释放出来，从而使投射成为可能。

角色的个人经历在日常中冲突越激烈，形成的生理激素与情绪反应也就越强烈。在这种较大的峰谷起伏中，很多内容狂野的梦也会在睡梦中出现，来消耗掉体内过剩的激素。喝酒后、服用药物或毒品后的梦也是对过剩的消耗。当在梦里经历威胁、冲突或惊喜时，如果你有记梦与觉梦的习惯，可利用清明技巧，惊觉自己是在梦中，然后在梦里醒来，用旁观者视角去看当前的世界与其故事内容。

当然持续的紧绷与持续的安逸都不利于个人发展，人生犹如一盏油灯，火苗太旺或同时点燃多个火芯会让燃油很快耗空。而要想着节省，不点亮这灯或火苗很小省着用，那可见范围与可触发的体验在

原文发布源头：xiyushe.org

一生中又太少，白来一趟。这需要一种平衡，也要学会如何通过禅定、导引，给自己添油加料，哪怕身如明灯皓日也不会因此耗空其身。

自身对生命能的修炼分为三种：

一类是囤积型功法，主要就是尽量扩展自己的能量池，提高储能上限；
一类是激活与启动内在核聚变，在体内形成一个或数个小宇宙能量旋；
一类是完成自身与全然的融合，让自己其大无外，其小无内，这样就好像在海里取水，没有上限瓶颈。

第一种对应大小周天导引术与上中下三丹田的修炼法；
第二种是中脉与左右二脉加九脉轮修持法；
第三种也就是珍现在使用的方式——不经过多年对气脉的修炼，直接对自性认知做意识改良。当消除了自我成见构筑的意识边界时，就可开始运用星光宇宙能。

第三种方式最快捷，但前提是自己要心性澄透；如果心胸狭窄、认知偏激、性情乖张，那在这些阻碍之下很难获得星光能量的共鸣。

星光能量不仅在晚上有，日光月光地球之光、群星之光其实都是可被意识共鸣的能量波。

你的手累了吗？

（“不累。”现在是 9:29。珍没有休息。此时，她的表达方式变得极为生动，眼睛也越来越频繁地睁开。她的声音依然饱满有力，没有丝毫疲态。偶尔，她会小口啜饮红酒，并抽几支烟。）

Y6-4-274.2

因此，如果要实现投射，就必须有意识地聚焦并引导这种推动力。一方面，高质量且深层次的性活动会有所助益；另一方面，完全没有性活动同样也能产生作用。前者会因高度的生理与心理刺激而导致能量快速积累，而后者则由于心理和生理上的释放未能发生，使能量在体内积聚，从而形成投射所需的条件。鸡蛋和芦笋对此有所帮助。

当然，我并不是建议整个饮食都由鸡蛋和芦笋组成。不过，这些食物加上鱼油确实是有益的，但不宜与酸性食物同时摄入。

特别强烈的心灵和精神活动，可以帮助你实现投射。同样地，在极少有心理或心灵活动的时期，也容易引发投射，其机制与前面所提到的性活动的影响类似。

在高质量的性接触后，内在的生理性与心理性欲求会得到充分地释放，因激素而鼓荡躁动的情绪与欲求也会获得平息。这时会有一个被称为“贤者模式”的身心空灵阶段被当事人体验到，于物我两忘的无所思、无所欲间，角色我有可能于宁静中觉知到内在自我的意识流和能量流。

但其实感知内在自我的意识流与能量流也可以不通过这一手段——当鼓荡的欲求躁动时，其本身就是澎湃的生命能，用意念对这

原文发布源头：xiyushe.org

股能量进行有效地引导，让其激荡的冲闯不化作白浊下行去海底轮，而是上行到太阳轮成为行动力，续而入心轮转化成爱，入眉间轮即泥丸宫成为供应遥视、透视等能力的能量源泉。

但此事又需两说：有些人生命能冲顶，又无神智心识的修为，就会被这鼓荡的能量搞得每日里花痴一般，心里眼里都是那点床上事，得不到释放与满足，就会耍脾气、闹事情，甚至犯罪。这些都是行动力的一种表现，只是抒发方向有所不同。

修行人炼精化气、炼气化神、炼神还虚，而世人多只下凡为乐，一泄为快，通畅就好。其实在这个问题中，是逆升还是顺流都不重要，最重要的是自己在这方面的心境与所用所导。正所谓成也萧何败也萧何。

在大多数宗教修行中是反对性欲和性生活的，但实际上单纯的性爱与性冲动并非是一件糟糕的事情。绝大多数真正的功法，都对如何

有效地调动与运用性冲动、对地轮的能量激发与运用有着明确的描述。这个问题不应该被回避，“性”能量并非是罪恶的虎狼，它是男女开始实际修持时，早期功课里的第一关。

过分抑制它会让人感到烦躁，而过分放纵它又会导致无力发展。拥抱、亲吻、抚摸，这是正常的生理与心理需求。有一种疾病叫做“皮肤饥渴症”，就是因为过于克己而引发了心理问题，这就是因为体内生化失调造成的。

皮肤饥渴症：

在幼年时期，双亲的抚爱，特别是母亲的抚爱，不仅对身体的发育、皮肤的健康、由触觉所带动的整个感知能力的提升都起着促进作用，而且在心理的健康发育方面尤为重要。父母长辈经常性的自然抚爱，能使成长中的儿童从心理上获得安全感，启迪对于爱的珍视与寻求，从而在与他人交往时能具备较高的亲和力。

在青壮年时期，恋人、配偶间的抚爱也非常重要，没有抚爱过程的两性关系是粗鄙而不利于维系情感的。

到了老年时期，儿女在抚爱方面的反哺性施予，也依然是维系健康心性的重要因素。儿女扑到父母怀中撒娇，或主动为父母揉肩捶背，不仅令老人胸臆大畅，也令心理上更松弛更富保障感。

本病严重时，不仅自身心理会产生严重的不安全感，变得自卑、怯

原文发布源头：xiyushe.org

懦、欺软怕硬，甚至会因嫉妒他人那样获得爱抚而生发出不理智的报复行为。

对婴幼儿，父母应经常拥抱和抚摸，同时用温柔的眼神注视或者伴随轻柔的安抚的声音，这对建立孩子的安全感是非常有帮助的，而一个人只有具备了充分的安全感才有胆量去探索世界。另一方面，这种安全感和亲密关系的建立也有助于孩子发展其他的心理能力。

对感觉肌肤饥渴的成人，首先可以做的就是对自己这种饥渴的认知，即了解产生这种饥渴的原因。根据心理学的观点，被意识化的情结才能够被处理，要理解这种饥渴是来自对安全感和亲密依恋关系的渴望；其次就是接纳自己的这种饥渴，这并不是不正常的现象，更不是一种疾病，只是一种需求未满足的状态，就像躯体饿了、渴了一样；然后需要做的就是用良好的经验来修复：在条件允许的时间和场合，没有任何顾虑地体会和享受拥抱和肌肤接触所带来的安全舒适的感觉。

当然，肌肤饥渴的产生有一个较长的过程，也不可能在短期得到明显地改变。事实上，在不影响社会功能的前提下，肌肤饥渴没有必要也不可能去“根除”它，因为作为社会关系中的人，对安全感和亲密依恋关系的需要是伴随一生的。

爱不仅仅是挥汗如雨的机械摩擦，对于大多数人来说，爱是相伴、是抚爱、是耳鬓厮磨、是相互抚慰。

珍与罗存在着较明显的年龄差，在罗已经进入需要养生的年龄时，珍还有较为强烈的身心需求。一般情况下，男性一生中的峰值在 16 到 36 岁期间，而女性在 26 到 46 岁之间。

现在，我不仅在谈论“合乎规律”的投射，也指那些清晰生动到足以被记住和记录下来的投射——换句话说，在这些投射过程中，角色我至少能部分参与其中。而事实上，自发性的投射其实经常发生，只是你没有察觉到而已。

我建议你们能更详细地记录与分析自己的梦，因为其中许多梦境包含了自发性投射的经验。这类投射最常发生在清晨 3 点至 5 点之间，在此时，身体温度会降低。从这一角度来看，下午 5 点也可能是有利的时间段。

饮用纯净水也有助于投射，但需要确保膀胱是空的，以避免起夜打断梦中的经历。

在这个背景下，睡觉时头朝北、脚朝南的睡姿至关重要，事实上，这种姿势对任何高效记录梦境的尝试来说都是必要的。当物质有机体处于这一方向时，大脑的理性思维部分可以与直觉部分实现最优化的协同运作。

不管是打坐或是睡卧，保持与地磁贯穿线相对一致的方向可以借由电磁力强化自身的能场，相反你就需要耗费自己的电磁力与地球磁场做抗衡。

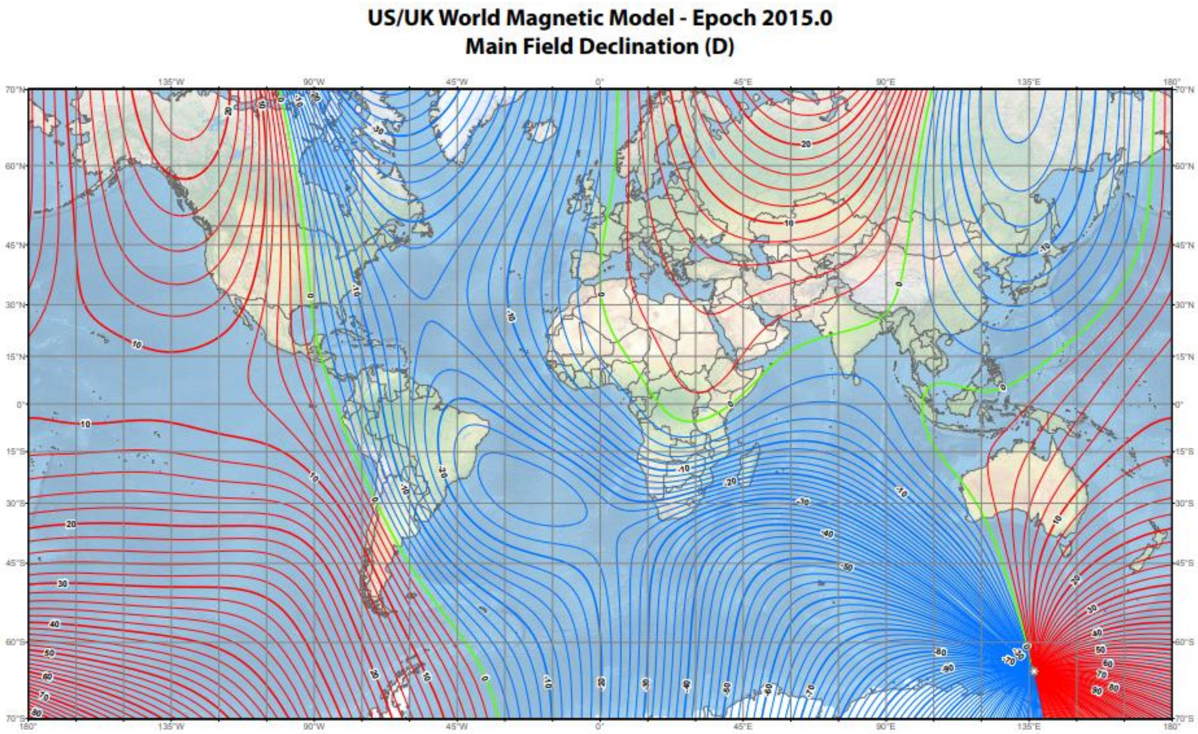
地球磁场在全球的分布并非像简易地球仪画出的那样，磁场会有所扭曲，导致某些地区的南北磁轴与其它方位是不一样的。所以古人

原文发布源头：xiyushe.org

要用罗盘在家宅中定真磁轴，而不是依据教科书上给出的地图理论方向。

在全球地磁图中我们可以看见，在中国、欧洲、南北美洲，地磁线确实是南北向的，但在俄罗斯或南非，我们可以看见地磁线的大方向有很大的偏移。这样的方向偏移，在某些有地下河或金属矿脉的地方，还会有地域性的磁场扭曲。

所以风水先生拿罗盘在家宅中寻真南北，并非是不会看地图——手机上的指南针是依据地图推算出的南北，和真地磁南北没有多少关系。



约瑟，如果你的手累了，我们就休息一下。

（“好的。”珍于 9:42 停止讲话，但没有从出神状态中出来。这是自课程开始以来首次出现这种情况。她的语调始终活跃，眼睛经常睁开，声音坚定而有力。此刻，她静静地坐着，眼睛闭着，保持完全不动，

持续了大约两分钟。我起身四处走动了一下，然后再次坐下。“我现在准备好了。”9:44 继续。）

从整体来看，在这种南北方向的睡姿下，整个有机体的运作都会更加高效。但更重要的是，在这种状态下，整个自我间的电磁运作也更协调。在其他睡姿下，理性思维的运作可能会受到一定程度的削弱，而这种影响与电磁特性有关，因为所有的意识性活动都与电磁信号相关。

在紊乱的位置上，角色我的心智受损最严重，这对我们不利。因为我们的目的是尽可能地增强心智的良好运作，让它们更加清晰。在好的地磁位置上，能最大限度地减少不必要的限制，并提高能量的利用效率。

古人说有些地方养人，容易修炼，有些地方伤人，非病即灾，这就与地磁的紊乱程度和地质的易灾变程度有关。这就好像一个人每天在重金属摇滚的迪厅里工作，或在弹奏着高雅钢琴曲的餐厅里工作，是会在一段时间后对人产生正面或负面心理影响的。而这些心理影响又会慢慢地造成身体上的改变。

普通梦境与意识投射之间存在着显著的区别，无论这些投射是否是从梦的临界点出发的。梦被构造出来并推送出去，送人格踏上体验之路。你们知道，它们在自己的维度中保持着独立性。投射涉及整个自我的多个层面，并且是人格成长的标志。在投射状态下，内在感官能够获得最大的自由，使整个自我保留原本无法获取的经验。当这种知识成为常规清醒意识的一部分时，也就是当你真正意识到自己在投射状态下所经历的一切时，你就迈出了巨大的一步。

犹如人类登月，有些事具有的象征性意义远大于某人的一小步。

原文发布源头：xiyushe.org

当学会意识投射并借此穿行在不同伪装位面时，你就会清晰地知道，本位面与位面中的所有人事物和其它那些伪装位面没什么不同，都是意识投影的产物。其实体验意识投射造访其它伪装层，这种旅游不但是拓展了自己的见闻，更重要的就是可以摆脱角色我对当前位面当真的我执。

就好像你沉迷在电影情节中，跟着又哭又笑，中途跑了趟厕所，虽然只有一分钟，但你却跳出了固有的意识焦点。神魂出体旅行的意义与作用不在于你能游历多少个形形色色的伪境，而是让你有机会亲身经历与体验，进而确定当前的人生剧不过是被矩阵生成的一场大戏。

然而，如果要让有意识的投射不仅仅是偶然发生的奇特现象，而是成为一种可再现的体验，就必须建立一种近乎自动的意志设定，以确保投射能够在适当的条件下顺利发生。对于你俩来说，情况与其他人有所不同。你们的创造性工作会消耗这些化学过剩物质，使它们用于创作而非投射。事实上，你们现在已经无意识地在创作过程中做到这一点了。

毫无疑问，如果你们的工作能结合投射经验，将会获得极大的提升。瑜伽练习如果能够认真执行，会让你们汲取丰富甚至是超量的能量，并且这些能量会以化学过剩物质的形式被存储，而后可用于投射，而不必担心会削弱用于创作的能量。

你们的期待与信念，决定了你们能否真正从能量中获得自由。当你们认识到自己本就是能量的一部分，你们就会明白，自己所需要的所有

能量都会被提供，因为你们原本就与能量本身合一。唯有个人的态度，决定了他所能支配的能量的多寡。你们的态度，也决定了你们能接收多少能量，并允许它如何流动。

我发现自己又在努力向你们两个传授实用性的真谛。

神魂出体可分两种，一类是“意外”，一类是自控与可控的。后者需要自己对此有绝对的信心，因为这涉及到了个人意识的自主意识，有点像授权开启某功能。如果你抱着试试看或犹犹豫豫的心态，那证明你还没做好相应的准备，系统会基于善意的保护，禁止角色我访问多重宇宙实相。

我们在之前说过，利用能量有三种方式：攒钱模式、小作坊模式还有开银行模式。你如何获取与使用能量，全看你对整个实相与自我的认知到达了怎样的一种程度。第一种把肉身我当我，第二种是把神魂我当我，第三种是做到了圆融无我、天地皆是我。

Y6-4-274.3

你对“什么是可能的”所抱持的态度，非常明确地决定了什么对你来说是可能的。

你的态度创造了可能性和不可能性，抵触、旁观、实验性尝试，这类作为是无法让角色我开放对多维实相的觉知权限的。你对金钱的态度决定了你银行账户中的数字。这不仅适用于你个人，而是适用于所有人。这些法则适用于所有人，无论是在心灵层面还是物质层面，你期望什么，你就投入能量投射与创造什么实相，这就是一切的真相。

如果你不能通过学习理解这一点，那你所能学到的东西也极为有限。

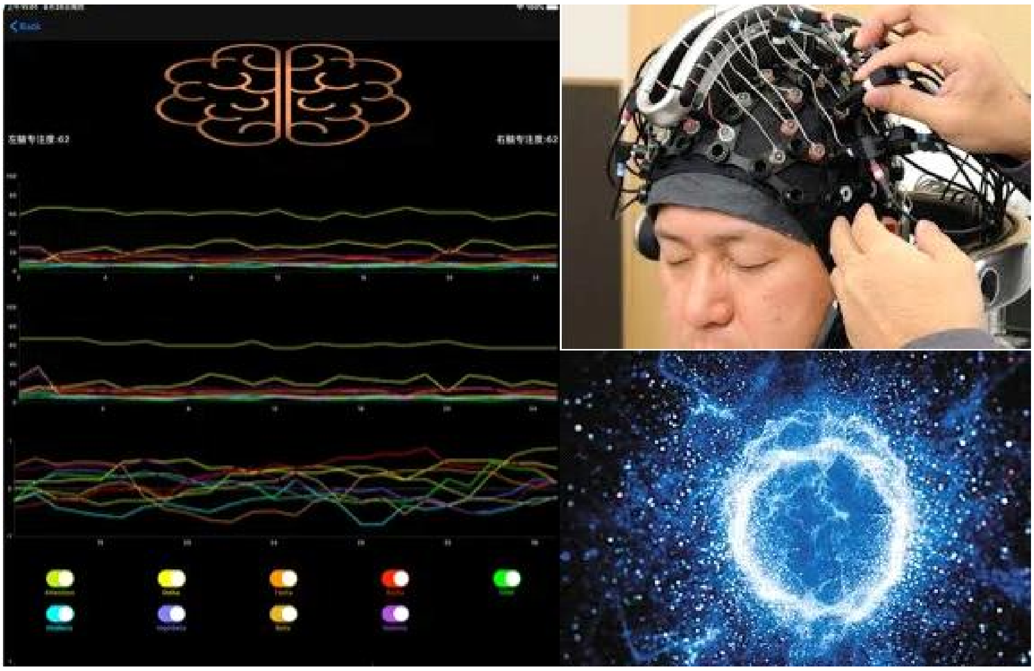
原文发布源头：xiyushe.org

而在掌握这一点之前，你也不会真正理解“实用性”的真正含义。如果你不相信自己能够投射，你就永远无法实现投射。你的意愿创造了你所处的实相，除了你自己，没有人能够为你创造你的世界。

其实每个单体都是本自具足的，但在童年时这些基础能力都被默认成了关闭状态，因为大部分能量需要用来铺陈人设和成长身体。之后虽说我们有权开启这些基础能力，但又很少有人知道自己是具备这些能力的。当你知道自己具备这些能力时，日常的各种工作、学习、游戏、性爱又掏空了你的能量，让你无力支撑开启这些能力的最低功耗。再加上没学过禅定吐纳，不会给自己充能，每天补充上来的能量还不够日常生活所需，故而就算想要体验各种其它功能也毫无作用。

所以知道有这些能力，渴望并坚定地确信自己能做到并愿意去反复练习，最后有相应的能量储备开启这些功耗较大的能力，并且知道怎样去应用与应对，做到开关自如，就是整个学习的过程。

投射过程中会发生明确的化学变化，同时也会伴随可以用仪器检测到的电磁变化。在这些条件下，某些电场也会显现出来。虽然这些电场一直存在，但只有当它们被跨越时，才会对物理仪器产生可测量的影响——换句话说，它们只在投射的那一刻被感知到。



顺便说一句，你卧室里的镜子是个极好的辅助工具。某些温度变化也很有帮助——例如，保持身体温度较低，而室外或室内温度维持在 73.8° F 到 75.9° F 之间（或接近 76° F），湿度过高则不利于投射。

华氏 73.8 度约等于摄氏 23.22 度，而华氏 75.9 度约等于摄氏 24.39 度。这是人体体温与 0 度冰点间的黄金分割点，也就是理想室温环境。

在亚洲文化里，卧室里放镜子是一个风水上的忌讳，说容易见鬼吓到自己。这确实是真的，因为大多数魂体在自己肉身睡着后脱离出来自己去忙别的什么，回魂后也就睡醒了。但有时身体因为憋尿或被蚊虫骚扰，肉身惊醒了，就会在卧室的镜子里看到一个鬼影冲进

原文发布源头：xiyushe.org

了自己的肉身中，或半夜起夜看到房间里有个雾团在飘。肉身可以依靠人魂即生存人格完成基本生理操作，所以起夜这事本和天魂无关，所以人格也没有想要来回进出角色，麻烦。可是肉身却在镜子里无意间看见了自己的主魂，还被吓得不轻。

这事也是有趣：你飘出身体回头看肉身在那里躺着就很安心，可你瞥见自己的主魂飘在外边就很恐惧。

房间的颜色同样重要。你们的卧室颜色很适合投射。冷色调最佳，而暖色调则可能不利，因为它们与地球层面的物质特性联系过于紧密。

出于各种原因，在你们居住的这个地区，二月、三月、五月、十月、不冷不热的气候最为适合投射。根据某些年中的天气情况，八月有时也可行。有时候的四月与九月凑合也能用，但不如前面提到的月份理想。过于炎热的天气或过于寒冷的季节、大风雨天都对投射不利。

这与皮肤周围的电流、身体上的汗液，以及一年中不同时间体内盐分的组成变化有关。

温度、颜色、风雨，这是我们熟悉的表象，但实际上这些都是能量

波，不同的颜色具有不同的能量波，淡雅的色调能量波平和，跳色、乱色、鲜艳刺激的颜色能量波冲击力较强。温度也是能量波，太高频或太低频都会对感受带来影响，让身体无法放松，进入到空明状态。如果你是得道高人，雪山火堆都不再构成问题那单说。天气不好，尤其是极端气候时不宜坐忘，紊乱的电磁场与不安的一惊一乍的环境，很容易让迷离态的神智受到惊吓。

当你想休息时请说一声。

（“好的，我们现在休息一下。”10:15，珍再次停止讲话，静静地坐着，就像之前一样。她的声音在整个课程中始终清晰洪亮，没有明显的疲惫迹象。由于她仍处于出神状态，我判断她是自愿保持这种状态的，并且今晚的状态极佳。她的眼睛依旧闭着。）

如果你愿意的话，可以四处走动。

（我走动了一会儿，伸展身体。赛斯通过珍随口说道，不必急着回到记录中去。但我在 10:18 便准备好继续，随即那强劲有力的声音再次响起。）

这些投射需要强大的推动力，因为你实际上是在从一个维度或实相穿越到另一个。然而，你仍然能够保持觉知。今晚我一直在谈论能够保持有自主意识觉知的投射，而不是那些更为常见但通常会被遗忘的投射。

所需的心灵能量相当可观。当你试图在这些看似陌生的环境中进行操控时，所需的能量更是成倍增加。然而，你必须学会如何做到这一点，并能够安全地返回。

原文发布源头：xiyushe.org

这就好像你想出去旅游，你选定城市与时间，然后购买机票，这一般很贵；如果你直接搜索订票网，哪里便宜哪天便宜我就去哪儿，那会相当省钱。当然便宜的那些旅行目的地，有时会不太安全，旅行体验是相对随机认命的。这类随机旅行可能三次有两次是愉快的，但有一次麻烦，可能你就没能再回来了。

当然在出事之前，它们都会像缅北诈骗集团一样，把你哄得或吓得失去理智。关键还有很多神棍与外界相互勾结，要不贩卖虚假的天堂门票，要不贩卖灾祸临头的焦虑恐慌。因为自由意识神圣不可侵犯，所以受害者自己“同意与愿意”是很关键的一环。

大多数正法都会教人自性自醒，不会引人祈求外拜、搞偶像崇拜或大包大揽，给钱就能富贵消灾。只不过诈骗集团要的是钱，而很多神棍要钱要身子，还倒卖你的灵魂。

所以多年来我一直忠告初学者，不要求神通，先把三正道搞懂，先把基本“道通”学明白，别急着人前显贵，别在没有保护的情况下擅自探索未知。珍怎么样，要是没有赛斯日日暗中护着，以她那好奇宝宝的心性，早被一大堆滞留灵缠上了。

滞留灵也“很有能耐”，但认知偏执才会成为无法离去的滞留灵；又搭上层次所限，所知其实是很狭隘的，能给出的建议、能告诉你的事实，大多因此有所局限和扭曲。滞留灵给出的建议大多很“人性”，真的是为你好；但因滞留灵没有全局观，更不知道多维存有

的宏观布局，所以往往在帮助角色我满足心愿时，会导致经历人生的人格其生命蓝图布局被极大地扰乱。

就好像父母管孩子学习，孩子跑到爷爷奶奶那里求助，老家儿护着孩子与父母吵架，结果孩子一遇见事就找老家儿，什么本事没学到不说还被娇惯坏了。高我给人格安排的一生都是对自身短板的磨砺，而角色渴望经历的人生却是一路平顺的安逸。这一差异，如果你用合一意识去理解，就会在成长的法喜里安然奋进；如果你用角色的眼光去审视，就会哭爹骂娘。

我们将详细探讨各种类型的投射，因为你们会逐渐熟悉它们。除非你们对人格的结构或自我的本质有清晰的理解，否则投射本身看起来似乎是不可能的。如果“自我”仅仅被视为由物质构成的存在，那么它将永远不可能容许自己进行投射体验，也无法在肉体死亡后存续。

很多人知道灵魂不死，但不死的灵魂能否“回家”就是另一个故事了。那些深陷宗教或科学教迷信的人，因全然误解了真实，导致角色肉身死后，脱离出肉体的自己会陷入巨大的迷茫与困惑中——啊，我的上帝在哪里？我的菩萨呢？怎么死后我还在这里？这不科

原文发布源头：xiyushe.org

学啊！困惑迷茫失落胆怯，所有这些会构成无形的牢笼，让离体后的灵魂无法脱离伪装层。而系统内的接引灵会化身成家人、朋友、仙佛、天使来引渡，但即便这样，有些人也会选择很谨慎地质疑，绝不跟着接引者脱离出当前伪装界面。

最后，这类人格片段会因自身能量耗尽而烟消云散，能量归于矩阵，自我意识彻底消散。不过这对人格来说其实没有什么真实损失，因为失败的体验已经上传回云端，作为极端的反面教材，这类的魂飞魄散并非真的“坏事”。

如果大家还记得珍与罗在海滨舞场遇到过的其它平行自我——那对老年版的珍与罗，那对活得很拧巴、一身戾气的另一个版本的自己，这样的自我片段，人格回收回来，又有什么用呢？

很多人天真地认为，反正灵魂不死，我躺平就好，吃苦的事谁爱干谁去干，老子就是混吃等死。其实有这样想法的并不在少数，灵界对此也早有应对方式。大家都知道一般鱼类产卵一次都在千枚以上，能从水源地回归大海的不到百分之一，可是鱼群却可通过这样的淘汰机制，自然地越发健硕强大。

随着时间的推移，一系列个人投射的经验将能够向你们证明自我的非物质面向。在未来的某次投射中，你们甚至可能会遇见我。（微笑，眼睛睁大）我与你们在这里的会面，在某种程度上涉及了我的投射，也涉及了鲁柏的投射。然而，他尚未有意识地觉察到这些投射。当我

在这里时，鲁柏的某个部分通常会处于别处，而另一部分则留在这里观察我。可惜的是，这个留守的部分虽然本可以觉察到他所处的其他环境，但目前仍未达到这一觉知水平。

然而，还有一小点需要注意。你经常在绘画时发生投射，你自己却不知道。你也会在清醒状态下进行投射，只是你尚未意识到这一点。然而，透过训练，可以帮助你逐渐提升这种觉知，尽管这需要更多的练习，而且还需要经过一段时间之后，你才能够达到觉知自己在投射的阶段。

如果大学宿舍里有四个男生，其中一个 A 君在玩网络游戏，而另一个 B 君经过 A 的同意，利用其网络游戏中的角色对沉迷于游戏中的其他玩家说：“你们所处的这个元宇宙是被电子矩阵营造出来的，而你们如果想证明我说的是真的，只要摘下自己头上的 VR 眼镜，就能看到真实的自己；也能在摘下 VR 眼镜后，在电脑屏上看到你们此刻当真的所谓世界是由代码构成的。”

游戏里在说话的角色，它确实隶属于 A 玩家，但在 B 用其角色说话时，A 却在一旁成为了旁观者。

如果通过几年的练习，你学会了解离与投射的技巧，你可以有目的地去拜访过去的、未来的，或其它平行层中的自己，成为自己的助缘灵。当然前提是那些自己愿意听与相信你善意给出的忠告，因为大多数的其它你自己是看不见你穿越维度投射过去的意识轮廓的。就好像珍看不到赛斯，但罗与他们的朋友却可以看见，并表述与画出赛斯的肖像。

原文发布源头：xiyushe.org

（10:29 休息。珍自晚上 9 点以来首次从出神状态中恢复。据我们所知，这可能是她迄今为止进入持续时间最长的一次深度解离状态。而且，她这次从中脱离的过程并不轻松；她似乎在努力摸索着慢慢走出来，眼睛在清晰睁开之前，尝试性地眨动了很多次。

她形容自己仿佛“进入了很远的地方”，完全沉浸于深度解离状态。在她讲话的过程中，她对周围环境几乎没有记忆。当她得知自己的眼睛在大部分时间里都是睁开的时，她感到相当惊讶。她回忆起自己抽了几支烟，喝了几口酒，但这些行为在她的意识中仿佛被“抽离”了。

她表示，一开始就能清楚地感受到那个声音是强劲而响亮的。从课程开始的那一刻起，她就仿佛“包裹在声音之中”，像是在一个声音构成的茧里飘荡着。她完全被声音带着走，就像过去的几次课程那样。此外，她并不知道在休息期间，赛斯会让她保持在出神状态，以便让我休息手腕的书写疲劳。她原以为赛斯这样做是为了缩短课程时间，但仍能传递大量的资料。她在休息时有一种奇特的感觉，因为她并未脱离出神状态，但她并不感到担忧，也没有主动尝试脱离。她表示，现在感到相当疲倦。

课程开始的那一刻，珍就感受到了一种极大的自信——但她清楚地知

道，这种自信感并非来源于她自己，而是一种明确的感知——她知道今晚的课程会进行得极其顺利。在整个过程中，她的声音始终响亮而有力，房间内的墙壁与光滑的地板回荡着这种回声，使其更加浑厚。

尽管疲倦，珍仍然在 10:40 继续。）

我们将在下一节课继续这个讨论。

今晚的条件非常理想，所以我决定充分利用这一机会。如果你们明天早上不需要早起，我会继续讲下去。然而，我们确实拥有“无限的时间”，所以一切都无需急于一时。

我向你们二人致以最诚挚的祝愿。你们应该会发现今晚的内容对你们有所帮助，也能带来启发。像往常一样，我依然感到有些遗憾要在此刻离开你们——但今晚尤为如此，因为我能够顺利地传达出大量信息。

我打算在接下来的课程中，为你们详细概述各种类型的投射所涉及的步骤。

现在，晚安。

（“晚安，赛斯。”10:45 结束。再一次，珍进入了深度解离状态，尽管这次她的眼睛保持闭着。她说，赛斯本可以继续说一整晚，毫不费力，但他并没有强迫她这样做。她只是知道，如果他愿意，他完全可以这样做。

珍提到，她的某个意识部分会接收赛斯传递的信息，并在某个时刻决定“已经足够了”，然后便会自动停止接收新的概念。她会把最后一个信息用语言表达出来，然后课就自然结束了。

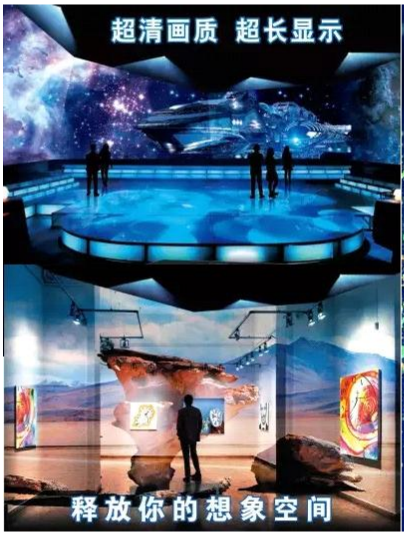
通常情况下，珍在课程结束后不会感到如此疲惫，但今晚，她确实感到极度劳累。）

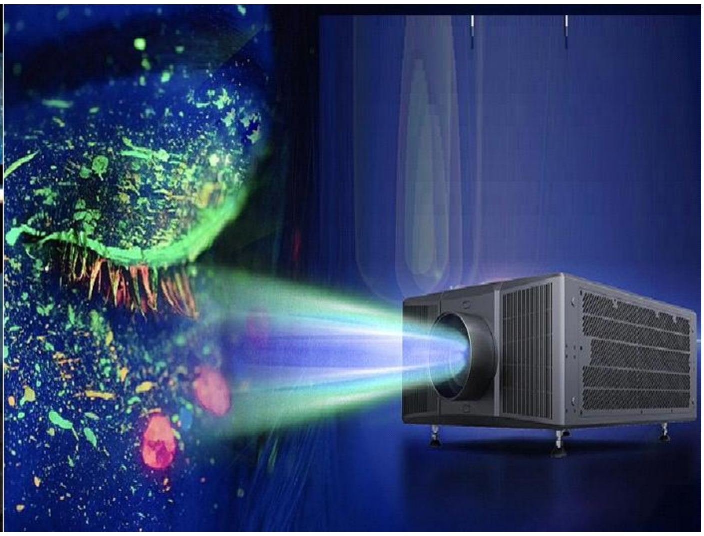
原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-274.4

第 274 节 浓缩提要

在我们进一步探讨意识投射之前，必须先深入理解“自我”（self）的结构。





要用你们的术语来解释“自我”的组成并不容易。在你们这一端，存在着强烈的化学与电磁连接，而你们对此并不了解。这些连接在很大程度上促成了物质导向的角色我的形成，或者至少决定了它的特征性运作方式。

如果没有这些化学和电磁连接，角色我就不会存在。角色我在很大程度上依赖于构成其载具的物质机制，角色我认为自己始于当前肉体的出生。我们此刻谈论的角色我，它虽然属于全我的序列，但这一部分自我并不是恒定不变的，而是在不断变化着的。然而，人物角色头脑的智力也隶属于角色我的一部分，或者说是其角色的属性值。

显然，演绎角色的自我是全我存有的一部分。它的直接经验必须以物质实相为基础，但如果经过训练，它也可以学会觉察到那些非物质的实相。它不应该被强迫，但通过适当的态度，它可以并且应当在一定程度上参与所有层面中的心灵体验，当然前提是角色我的意识成熟度已经可以在自身稳定性上总体地保持相对的平衡，并能持续维持这种平衡。

角色我的运作总是伴随着化学反应；因此，物质身体在某种程度上始终会参与其中。相比之下，更深层或较少被认知的自我部分并不以化学机制运作，而通常表现为某种程度的电磁形态。

在角色我能够真正投射之前，物质身体内部必须发生某些化学变化。如果没有这些化学反应，你们仍然会受限于物质载体，无法自由行动。你们已经知道，梦境的发生依赖于特定的化学基础——在清醒状态下积累的某些化学物质，会在梦境中被释放。但它们不仅仅是被释放，而是形成了一种推动作用，使能量向相反的方向流动。正如化学反应允许身体吸收能量并促成物质显化一样，所积累的过剩化学能量也会成为推动力，使行动朝向你们所称的“主观”方向流动。

然而，这种反应必须更加强烈，才能真正促成角色我的投射，使其暂时脱离物质载体。这也是为什么投射现象如此罕见的主要原因之一。通常情况下，未经训练的个体会在梦境中消耗掉多余的化学能

原文发布源头：xiyushe.org

量，而不会让它积累到触发投射的程度。在精力充沛、身心健康的时期，身体可能会积累超过日常所需的化学能量，而这些额外的能量可能会成为投射的触发因素。

然而，在短暂的不适期间，梦境过程可能会受到阻碍，导致体内的化学过剩物质积累。而正是在这样的时刻，尝试投射反而可能更加容易。

这些化学过剩物质是意识受限于物质显化过程的自然副产品。对实相的体验越强烈，积累的化学过剩物质就越多。物质导向的意识会消耗化学物质。可以这样说，个体体验的强度越高，其“火焰”就越炽热，因此需要释放的化学过剩物质也就越多。

这些过剩物质必须被释放，否则有机体将无法维持正常运作。在高强度的活动期间，也可能会额外产生这种化学推进剂。然而，尽管这种必要的“化学燃料”是由高度集中的精神或心灵活动产生的，它却往往是在宁静和休息的交替期被释放出来,从而使投射成为可能。

因此，如果要实现投射，就必须有意识地聚焦并引导这种推动力。一方面，高质量且深层次的性活动会有所助益；另一方面，完全没有性活动同样也能产生作用。前者会因高度的生理与心理刺激而导致能量快速积累，而后者则由于心理和生理上的释放未能发生，使能量在体内积聚，从而形成投射所需的条件。鸡蛋和芦笋对此有所

帮助。

当然，我并不是建议整个饮食都由鸡蛋和芦笋组成。不过，这些食物加上鱼油确实是有益的，但不宜与酸性食物同时摄入。

特别强烈的心灵和精神活动，可以帮助你实现投射。同样地，在极少有心理或心灵活动的时期，也容易引发投射，其机制与前面所提到的性活动的影响类似。

现在，我不仅在谈论“合乎规律”的投射，也指那些清晰生动到足以被记住和记录下来的投射——换句话说，在这些投射过程中，角色我至少能部分参与其中。而事实上，自发性的投射其实经常发生，只是你没有察觉到而已。

我建议你们能更详细地记录与分析自己的梦，因为其中许多梦境包含了自发性投射的经验。这类投射最常发生在清晨 3 点至 5 点之间，在此时，身体温度会降低。从这一角度来看，下午 5 点也可能是有利的时间段。

饮用纯净水也有助于投射，但需要确保膀胱是空的，以避免起夜打断梦中的经历。

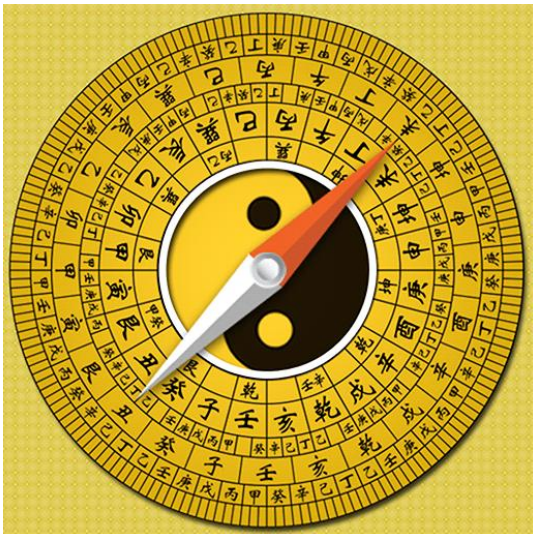
在这个背景下，睡觉时头朝北、脚朝南的睡姿至关重要，事实上，这种姿势对任何高效记录梦境的尝试来说都是必要的。当物质有机体处于这一方向时，大脑的理性思维部分可以与直觉部分实现最优

原文发布源头：xiyushe.org

化的协同运作。

从整体来看，在这种南北方向的睡姿下，整个有机体的运作都会更加高效。但更重要的是，在这种状态下，整个自我间的电磁运作也更协调。在其他睡姿下，理性思维的运作可能会受到一定程度的削弱，而这种影响与电磁特性有关，因为所有的意识性活动都与电磁信号相关。

在紊乱的位置上，角色我的心智受损最严重，这对我们不利。因为我们的目的是尽可能地增强心智的良好运作，让它们更加清晰。在好的地磁位置上，能最大限度地减少不必要的限制，并提高能量的利用效率。



普通梦境与意识投射之间存在着显著的区别，无论这些投射是否是从梦的临界点出发的。梦被构造出来并推送出去，送人格踏上体验之路。你们知道，它们在自己的维度中保持着独立性。投射涉及整个自我的多个层面，并且是人格成长的标志。

在投射状态下，内在感官能够获得最大的自由，使整个自我保留原本无法获取的经验。当这种知识成为常规清醒意识的一部分时，也就是当你真正意识到自己在投射状态下所经历的一切时，你就迈出了巨大的一步。

然而，如果要让有意识的投射不仅仅是偶然发生的奇特现象，而是成为一种可再现的体验，就必须建立一种近乎自动的意志设定，以确保投射能够在适当的条件下顺利发生。对于你俩来说，情况与其他人有所不同。你们的创造性工作会消耗这些化学过剩物质，使它们用于创作而非投射。事实上，你们现在已经无意识地在创作过程中做到这一点了。

毫无疑问，通过投射的扩展经验，你们的工作将会受益匪浅。瑜伽练习如果能够认真执行，会让你们汲取丰富甚至是超量的能量。出体需要这些过剩的能量。这些能量会以化学过剩物质的形式被存储，而后可用于投射，而不必担心会削弱用于创作的能量。

你们的期待与信念，决定了你们能否真正从能量中获得自由。当你们认识到自己本就是能量的一部分，你们就会明白，自己所需要的所有能量都会被提供，因为你们原本就与能量本身合一。唯有个人的态度，决定了他所能支配的能量的多寡。你们的态度，也决定了你们能接收多少能量，并允许它如何流动。

我发现自己又在努力向你们俩传授实用性的真谛。

原文发布源头：xiyushe.org

你对“什么是可能的”所抱持的态度，非常明确地决定了什么对你来说是可能的。

你的态度创造了可能性和不可能性，抵触、旁观、实验性尝试，这类作为是无法让角色我开放对多维实相的觉知权限的。你对金钱的态度决定了你银行账户中的数字。这不仅适用于你个人，而是适用于所有人。这些法则适用于所有人，无论是在心灵层面还是物质层面，你期望什么，你就投入能量投射与创造什么实相，这就是一切的真相。

如果你不能通过学习理解这一点，那你所能学到的东西也极为有限。而在掌握这一点之前，你也不会真正理解“实用性”的真正含义。如果你不相信自己能够投射，你就永远无法实现投射。你的意愿创造了你所处的实相，除了你自己，没有人能够为你创造你的世界。

投射过程中会发生明确的化学变化，同时也会伴随可以用仪器检测

到的电磁变化。在这些条件下，某些电场也会显现出来。虽然这些电场一直存在，但只有当它们被跨越时，才会对物理仪器产生可测量的影响——换句话说，它们只在投射的那一刻被感知到。

你卧室里的镜子是个极好的辅助工具。房间的颜色同样重要。你们的卧室颜色很适合投射。冷色调最佳，而暖色调则可能不利，因为它们与地球层面的物质特性联系过于紧密。

出于各种原因，在你们居住的这个地区，二月、三月、五月、十月、不冷不热的气候最为适合投射。根据某些年中的天气情况，八月有时也可行。有时候的四月与九月凑合也能用，但不如前面提到的月份理想。过于炎热的天气或过于寒冷的季节、大风雨天都对投射不利。

这与皮肤周围的电流、身体上的汗液，以及一年中不同时间体内盐分的组成变化有关。

这些投射需要强大的推动力，因为你实际上是在从一个维度或实相穿越到另一个。然而，你仍然能够保持觉知。今晚我一直在谈论能够保持有自主意识觉知的投射，而不是那些更为常见但通常会被遗忘的投射。

所需的心灵能量相当可观。当你试图在这些看似陌生的环境中进行操控时，所需的能量更是成倍增加。然而，你必须学会如何做到这

原文发布源头：xiyushe.org

一点，并能够安全地返回。

我们将详细探讨各种类型的投射，因为你们会逐渐熟悉它们。除非你们对人格的结构或自我的本质有清晰的理解，否则投射本身看起来似乎是不可能的。如果“自我”仅仅被视为由物质构成的存在，那么它将永远不可能容许自己进行投射体验，也无法在肉体死亡后存续。

随着时间的推移，一系列个人投射的经验将能够向你们证明自我的非物质面向。在未来的某次投射中，你们甚至可能会遇见我。我与你们在这里的会面，在某种程度上涉及了我的投射，也涉及了鲁柏的投射。然而，他尚未有意识地觉察到这些投射。当我在这里时，鲁柏的某个部分通常会处于别处，而另一部分则留在这里观察我。可惜的是，这个留守的部分虽然本可以觉察到他所处的其他环境，但目前仍未达到这一觉知水平。

然而，还有一小点需要注意。你经常在绘画时发生投射，你自己却不知道。你也会在清醒状态下进行投射，只是你尚未意识到这一点。然而，透过训练，可以帮助你逐渐提升这种觉知，尽管这需要更多的练习，而且还需要经过一段时间之后，你才能够达到觉知自己在投射的阶段。

Y6-4-275.1

第 275 节 意识的潮汐、非间隔的奥秘与梦境投射的关键，信封透视 64：停车票

1966 年 7 月 25 日 星期一 晚 9 点

（课程开始前，珍说她完全不知道赛斯要讲什么内容。她从一开始就睁着眼睛，抽着烟，声音平稳但偶尔停顿。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在。运用能量会创造更多的能量。

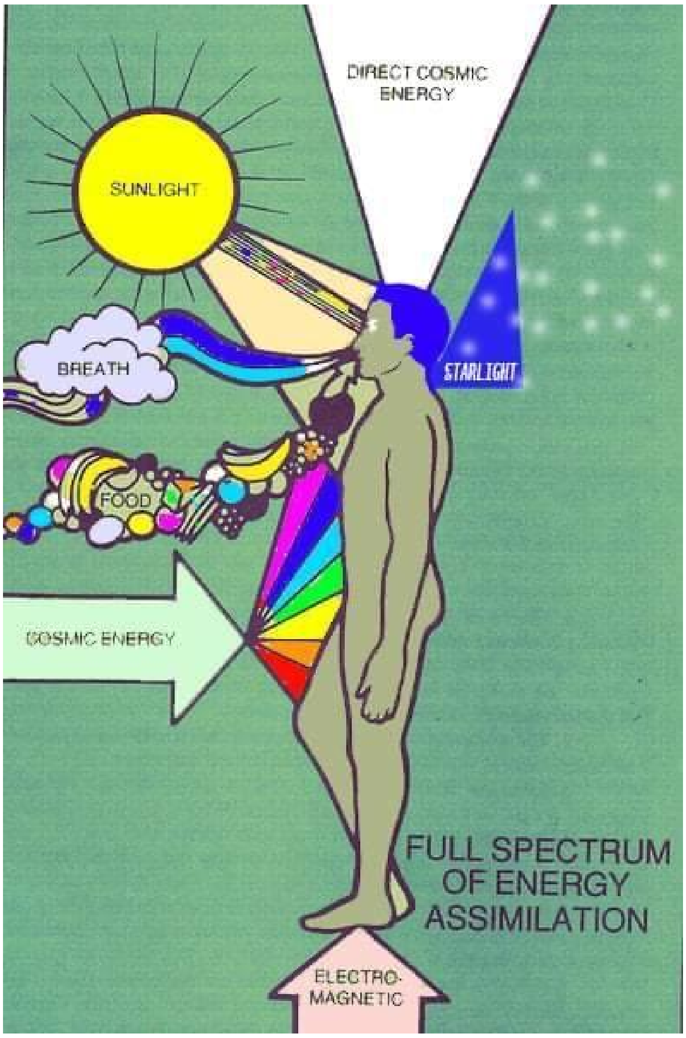
你释放的创造性能量越多，你就越能调动更多的能量。从生物层面来说，能量并不会被真正消耗，认为能量会被“用尽”是一种误解。

如果你不去运用能量，能量反而会枯竭。

能量的使用，是塑造人格和增强体验强度的关键。它并不是某种可以被囤积的东西。创造力旺盛的人不仅拥有更鲜活的梦境体验，他们在清醒时的经历也更加生动。不过，创造力并不是艺术家独有的专利，它属于每一个人。

创造力是一种情感与心灵的特质，它可以以千百种方式展现出来。高度具有创造力的人，他们的梦境是多维存在的。有创造力的个体自我投射到其他体验中的经历经常发生。我花费了大量时间来讨论投射，是因为从自发性的角度来看，投射或多或少在持续地发生着。

原文发布源头：xiyushe.org



我们之前说过，生命能的使用方式有三种：第一种是融通经脉，让自身不匮乏能量；第二种是开启自身脉轮并协调各脉轮间的脉动，让自身可以利用核聚变产生能量;第三种是让自己成为全然的一部分，就好像海里的一滴水。

个体自身能量的多少直接影响个人的活力，而活力又影响行动力。我们干什么都需要消耗自身的活力即生命能,可是这能量又无法无上限地囤积。充能与耗能始终都在进行，哪怕躺着装死，维持肉身的基础代谢与实相显化的待机状态也耗能。

每个人充能满电的上限是不同的，充能的速度是不同的，功耗也是

不同的。如果充能慢、消耗快、最大充能上限低，那可持续工作的时长与可激活的能力就很有限，动不动就进入低功耗保护模式，什么事也干不了。

而造成充能慢的原因是活得很拧巴，全身脉络堵塞。较真认死理，愤恨气愤委屈，各种看不顺眼。

耗能快是因为心事多、情绪化、精益求精、思绪不停、纵欲无度。

充能上限低是因为不专注、睡眠少、无法静安、过于饱食、长期亚健康状态。

充能的方式有：静坐冥想、睡眠、聆听清雅音乐、步入与融入自然、体验心流共鸣。

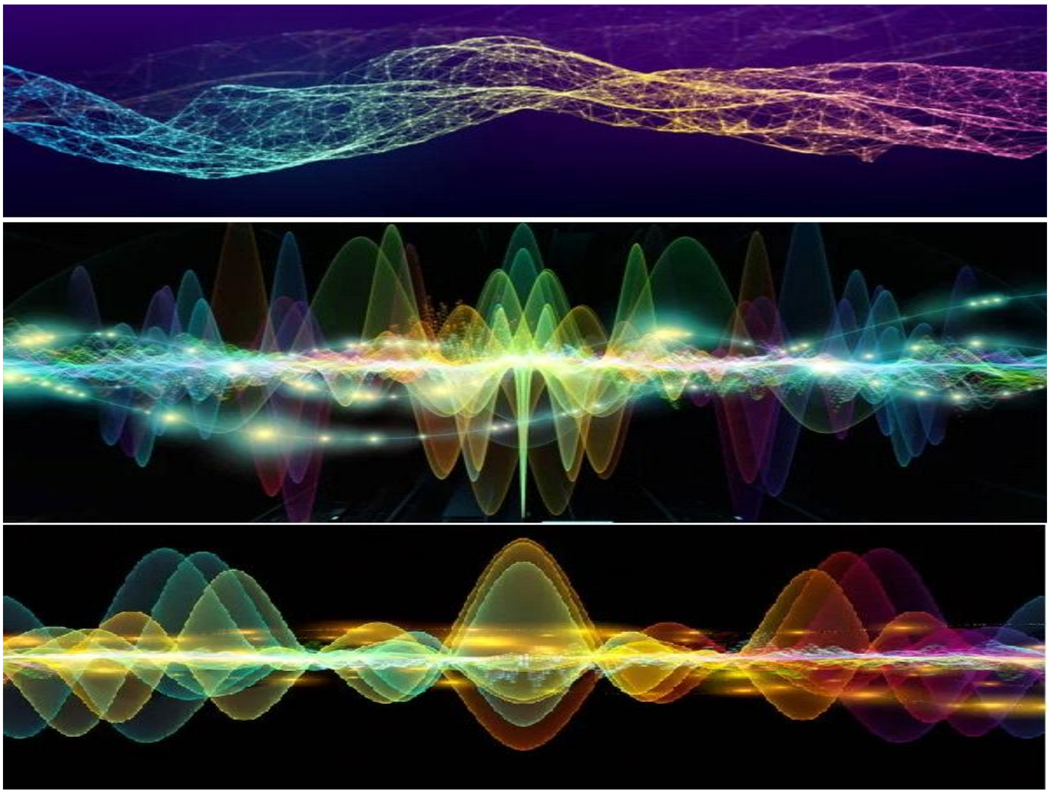
生命能可从顶轮、海底轮、心轮注入到人体中，分别是灵力、底气和热忱。三种能量有所不同：

顶轮入体的灵力是金黄色的光，有较大的能量波，被比喻成龙波。其主要作用是携带信息流，有点像 5G 网络能量信息波。

底轮的能量是可供本位面中角色使用的显化能，或说行动能。有点像手机无线充电底座为手机提供的能量波。这种波和顶轮的能量很不一样，其能量掺杂了很多本位面中的杂波，需要滤过与转化才能使用，能量波的波幅较大，犹如虎跃。

原文发布源头：xiyushe.org

心轮发送与接收的能量是天地两种能量交会后加上个人意识生成的。地气是红色或白色的，心轮散发出的能量波颜色没有定论，起心动念与个人情绪决定了能量波的颜色，颜色往往并不单纯，犹如打翻了颜料盘。纯正无私敞亮的心散发出来的是淡绿色的白光。心轮的能量犹如本位面的蓝牙，蕴含信息，可以做到无声的共鸣。当然也可以无声地影响他人,包括正面积极开朗喜悦的或负面压抑悲苦愤恨恐惧的。



很多人一说修行，就在那里呼哈地拉风箱、说倒腾大小周天、想要搞金丹元婴，其实这些都是很角色我的观点认知，在高维实相的眼中这样的修行很可笑，犹如梦中造梦。

其实成就大成就很简单，一句话：其大无外，其小无内，圆融通透，浑然一体。

只要你不自限一隅、搞二元对立的分割，那能量其实与生命一样是永无匮竭匮乏之时的。但意识能量体本身的能量是被意识活动的意识波激荡所形成的，当你进入顽空枯木时，你不但无法获取激活高维生命能，反而会让死水发臭干枯。修行时的无我无为是指小我别添乱，进入观觉的清明状态。这样才能觉知到真相。

就好像不转的电扇，扇叶阻隔了视线，乱转的扇叶也扭曲了背后的实相；只有当扇叶高速稳定地转动时，它才能犹如无物般通透。灵修是让自己进入清明观觉的状态，角色我清明，神魂观觉。观觉什么呢？本伪装位面、其它伪装位面、对等实相体验、其它可能性经历、梦宇宙电子矩阵的根本、三界外的中间层、本源本质本真的实相。

观这些的意义不在于告诉自己人生大梦、世间幻梦，而是让自己可以入世不迷、在世不迷、出世不迷、世事不迷。

有意识的投射——让我澄清一下：即，那些在清醒状态下能够觉察到的投射——通常只发生在高度具有创造力的个体身上。然而，自发性的投射却是持续不断地发生在所有意识之中。你们并不像自己想象的那样，完全栖居在物质宇宙之内。正如我告诉过你们的那样，你们存在于物质世界的时间，与存在于其外的时间是完全相等的。

意识投射就是人格把意识焦点从一个伪装面转移到另一个，从一个角色我身上解离出来，进入到另一个角色我身上。

原文发布源头：xiyushe.org

这就好像是我们看电视拿着遥控器换台,在众多频道中寻找能让自己感兴趣的内容。

投射可分为三种，我们之前也说过：第一种随机乱入；第二种宗教或认知导向；第三种自创实相。

大多数初阶意识体要先在广袤的当下里，体验各种已有的题材，体会各种经历，了解自己的能力短长与矩阵的运作底层逻辑，然后挑选自己认可与感兴趣的人物进行深度体验,最后依据自己的具体需要生成个人实相，用以完善个性化的成长。

这就好比是群众演员、签约演员、导演加编剧的成长过程。虽然实相与角色始终都是“假”的，但自身的能力成长却是真的。

破幻明事理的意义与作用不是让谁疯了似的跑到街上哭着笑着狂喊“这一切都是梦一场！你、我、我们都是电子代码生成的！”，而是让我们可以用觉知清明的状态经历这场“清明梦”，入世不迷，用导演的眼光调度好人生舞台剧。

这并不意味着,在那个看似“间隙”的阶段里,你们就完全不存在了。这里，我们先前关于物质本质的讨论就显得尤为重要，因为我曾解释过原子内部发生的脉动现象。当你们试图探究那些独立于物质之外的实相时，你们对时间的感知会带来许多困扰。语言表达的局限性也使得某些概念变得难以解释。（例如，可以参考第一卷和第二卷的相关内容。）

语言是一种一维线性表达方式，在语法与时态的绑定下，主谓宾的表述形式让语言可以表达逻辑性的思维框架，但对非逻辑的非线性的实相体系就很难描述清楚了。而在这里或那里、此时或彼时间，有很多似是而非的渐进性过渡，就是这些过渡把是非黑白圆融成了一体。而物质实相与非物质的能量涌动间的渐变过程，或意识能量波显化成伪装物质实相的投射过程，都发生在这些位面的间隙中。

就好像你在荧屏上看到的物相和主机显卡里处理的电磁波存在着质变吗？看上去是的，但其实不是——你看到的一切其实都是能量波：投影在视网膜上的是能量波、视神经转运的是能量波、脑内解读的还是能量波。其实从始至终都没有任何实相可言。但你却认为自己面前有个电脑桌，有个屏幕，屏幕里展现的明暗就是实相的投影。

你们理解“广袤的当下”这一概念。当然，在你们看来，这个房间和其中的一切在创造或制造出来之后，便持续存在，直到它们最终因毁坏、死亡或物质腐朽而消失。在你们所理解的时间架构中，例如这把椅子，自你购买以来，它似乎始终保持着恒定的存在状态。

然而，我告诉过你们，能量进入原子并离开原子时会发生脉动。在这个过程中，会有一个短暂的间隔，在那一刻，这把椅子事实上并不存在——但你们的感知却无法察觉到它的消失。类似于“视觉暂留效应”的机制，让你们误以为物质是持续存在的。

从某些视角或系统来看，这个间隔的时间短得难以置信；但若从另一些系统来看，它可能长达数个世纪。而你们自身根本察觉不到这个间

原文发布源头：xiyushe.org

隔。在清醒的意识中，你们完全未曾注意到自己作为“物质有机体”实际上并非持续存在。（微笑，睁大眼睛）

我们继续用显示屏作为例证。现在较落后的显示屏是 60 赫兹的，好些的可有 144 赫兹，也就是每秒屏幕上刷新 60 次或 144 次。

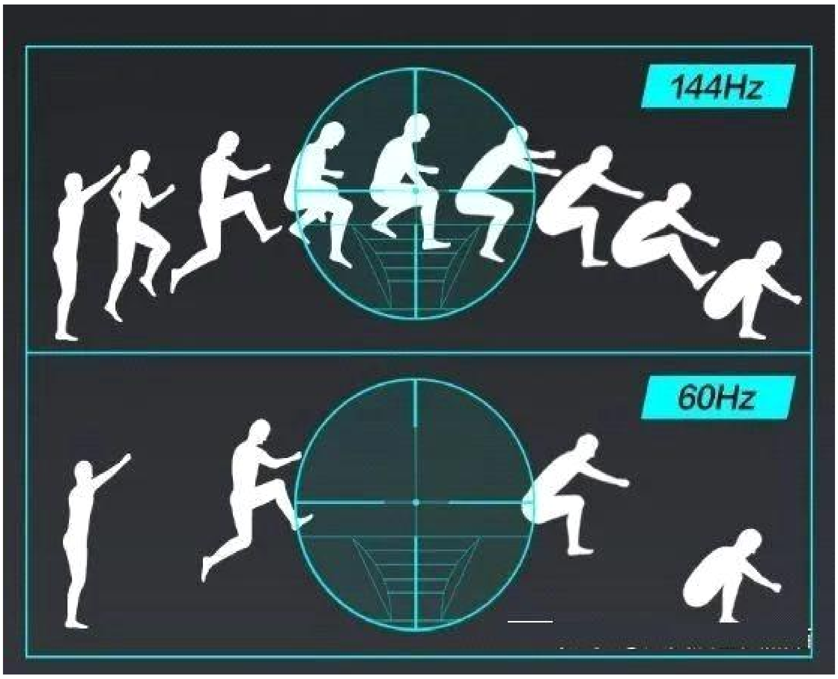
最小的时间单位是普朗克时间，是光在真空里飞过一个普朗克长度所需的时间，一秒等于大约 1.854×10^43 个普朗克时间。也就是说在刷新率为每秒 60 次的情况下，每次显示间隔≈3.09×10^41 普朗克时间。

我知道这对大多数人来说无法形成理性认知，说个比较直观的比喻：你每年睁眼一秒钟，一生活了 60 年，这 60 瞬的画面就构成了你对自己所处实相的全部认知。而这一年里发生过的其它实相，因为和你睁眼观看的频率不同频，所以你对其一无所知，进而无从认知。

对此，矩阵依据你观察世界的感知周期，为你投送属于你的实相，比如我们把一分钟等分为 60 万份，而你的刷新率是每分钟 60 次，于是系统每刷新一万次给你显示一次椅子，那在你看来，你面前始终有一把一模一样的椅子；但其实在这一分钟内，构成这把椅子的显像粒子 99.9%的时间里，是在为其它维度中的实相显像其它什么东西。

在行为心理学的实验中，有过这样的实验：电影院里播放影片的画面刷新率是每秒 24 次，科学家往 24 帧画面间插入其它的信息内

容，结果在电影结束时，人们没有谁发现这些夹杂在影片中的画面或信息。也就是说我们对自己观察周期中感知刷新率外的实相，其实是无感的。



说得更直白一些，就是我们的所谓真实世界，其实在你角色我观察能力之外，为了节省矩阵的显化资源，根本就是空白的混沌一片，即不观察就不发生坍缩，保持能量波的状态。在角色我眼中的连续性实相，不过是同时性中一连串可能性的逐格投影串联。

同样地，你们的思维就像带有“心理暂留效应”，让你们产生错觉，以为一个瞬间能丝滑地衔接到下一个瞬间。然而，在这些间隙中，你们依然存在，只不过不以物质形式存在。这并不是一个关于“意识逃离身体”的问题——请原谅我的双关——而是因为在这些间隙里，根本就没有任何物质身体可供逃离。

尽管如此，意识仍然是存在的。当意识重新回归物质实相时，它不会记得自己在这段“物质上不存在的间隔”里经历了什么。然而，内在

原文发布源头：xiyushe.org

自我会完整地保留所有的记忆。梦境便是意识暂时脱离物质实相的途径，而正因如此，有些梦境会让你们依稀回想起这些“间隙”中的经历。

实际上，许多类型的梦境都是对这种持续发生的非物质存在的记忆，只是你们在日常清醒的生活中几乎不会察觉到它们。心理学家最近发现的关于梦境层次的不同周期，实际上正对应着意识在物质实相中的潮起潮落。正是这种意识的“进出”过程，构筑了你们所知的物质现实。

矩阵为角色提供的外在显像是逐格的，但角色我为能进行沉浸式人生体验，发展出了残影连贯脑补机制。比如我们多次说过，眼睛的有效视野不过 15 度，但大多数人感觉自己可以看见 160 度角的世界；人眼视网膜内没有紫色的神经锥，但人们可以看见各种紫色；当你看连环画图书时，那定格的碎片式的画面会被脑补成鲜活的连续的故事。我们会把每秒低频刷新出的伪装投影，自己脑补成真实的人生世界，并主动屏蔽或忽视有时偶尔看见的显像疏漏。

比如侧漏，你看见了或听见了其它平行实相里的画面或人物。

就好像丈夫每周一三五日在家，二四六在外省出差，偶尔一次周二回家了，结果看到家里有另一个男人，而自己的妻子在喊他老公。而那个男人看到你跟见了鬼一样。

你可以休息一下。

（9:27 休息。珍解离如常。她的眼睛经常睁开，语速和声音都很均匀。9:35 以同样的方式继续。）

潮起潮落。即便在你存在于物质实相的那些时刻，你的意识也并非始终完全聚焦于其中。这种聚焦的程度有显著变化，并且遵循一定的节律。

聚焦的强度和程度因个体而异，但意识从未完全集中于物质实相。现在，当有意识的投射发生时，你实际上是在利用物质化过程中的那些间隔期。你甚至可以将这些间隔期称为“非间隔”，因为它们与物质时间并不同步。

在这些非间隔中，你们所理解的时间并不存在，你甚至不会将时间概念带入其中。这些非间隔确实是通往其他实相的门户，而理论上，你们可以探索它们。它们和物质实相一样真实存在。当你在梦中意识到自己正在做梦，并决定去探索梦中浮现的某个遥远景象时，你实际上就是在利用这样的非间隔。

你或许会说，这些非间隔中的体验是主观的，但它们并不比你的物质生活更加主观。从理论上来说，你可以无限地探索这些非间隔，但从实际角度来看，你却无法这样做。事实上，在你所知的物质生活中，你正在做的正是探索这样的一个非间隔。你明白吗？

原文发布源头：xiyushe.org

在矩阵为角色投影的实相间，存在着“不可感”的间隙，对于大多数人来说这间隙是被大脑屏蔽掉的，就好像旋转着的电扇，它的扇叶并没有因旋转而消失，但大脑却自动屏蔽掉了其确实存在的感知。

当心灵能力与意识水平提升后，可意识到的实相频率会逐步增加，从每秒 24 帧到 144 帧到 1440 帧或更多，这时普通人看不见的你能看见，普通人因闪现忽视了的变化，在你面前犹如龟速慢放。《骇客帝国》里男主躲子弹就是利用了观察频率的提升。

当你的意识可感知频率到达一定程度后，每一帧实相间的空隙就能被观觉到，进而你就会真切地知道角色我是活在被构建出的伪装投影中。如果进一步提升你的意识频率，那这间隙就会变得越发明显，甚至漫长。就好像影视剧里插播的 20 秒广告，跑趟厕所或换台看会儿别的什么都够用了。

当你用这些间隙去忙活些其它什么的时候，这些间隙对你来说就不

再是间隙了。所谓间隙是从角色我的视角看到的实相，所谓非间隙是神魂我看到的实相。

因为对内在自我来说，这就是一个非间隔。这一点极其重要。你的一部分意识离开内在自我，深入探索某个特定的非间隔。对内在自我而言，时间并不存在。然而，你的体验仍然受到物质时间的影响。但这个非间隔也会创造出自身的“间隔点”，你也会在其中探索，只是这些探索往往超出你日常意识的觉察，并呈现在梦境或清醒投射之中。

当自我意识频率提升后，自我可感知甚至利用实相投影的间隙去做点儿自己其它的什么事；当意识频率高到可把这角色人生的时间间隙看作是寒暑假般的长度，那利用这些实相间的空档可以做很多事情。对于他人来说角色生命历程中的一瞬，你去了趟外地、读了一本书、经历了另一种可能性。

就好像是在连续剧的剧情中看了 10 个不同的广告，当然这些广告又具有时间的间隙，可被更深一步地利用。

然而，当你探索这些非间隔时（微笑），你也在创造你所探索的内容。因为如果没有创造性的意识，这一切根本不会存在。今晚的内容，如果结合之前关于“行动的本质”的讨论一同阅读，将会帮助你更完整地理解我想要表达的概念。

这一过程实际上是无穷无尽的。你所能支配的能量，比你所想象的还要丰富得多。有意识的投射，就是进入其他非间隔的旅程，而这些投射对整体人格来说极为珍贵。

原文发布源头：xiyushe.org

一方面，它们缓解了物质身体的负担。另一方面，它们极大地恢复了身心活力。我们会先详细探讨梦境投射，然后再讨论如何从清醒状态进入有意识的投射。我会先为你们提供在梦境状态下进行投射的具体指导。

当然不管是角色所正在经历的人生舞台剧，还是利用间隙去经历的各种经历，这都是梦中梦，凡所有相皆虚妄，都是你自己内在意识的投影显化，都是依据自身的人生课题展开的主课或选修课或课外活动。

不是说，你从当前角色的时间线里跳出来了，然后进入的其它实相就是真实了。不管是这里或那里、此岸或彼岸、红尘或灵界，都是梦宇宙矩阵的产物。只要你还处于角色我的状态下，是肉身还是化身，是灵体还是非灵体，你与你所观觉的一切都是意识投影的产物。

正可谓：菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。

（9:52 休息。珍说她出神很深。她的语速比平时稍快，眼睛经常睁开。当赛斯讲话时，她能感受到概念在她的意识中展开，她形容自己仿佛在多个方向上疾驰，被这些概念所启发。她说，每当她抵达一个概念，就会将其转化为语言表达出来，她称这种过程为“回归”（returning）。10:00，她以同样活跃的方式继续。）

我们尚未深入讨论梦境体验的各种类型、层次和特点。

正如你们所知，有些梦境比其他梦境更紧密地与物质实相相连。然而，有些梦境则非常适合作为有意识投射的起点。福克斯（Fox）所说的“清醒梦”（awake-seeming dreams）就是极佳的例子。这类梦境甚

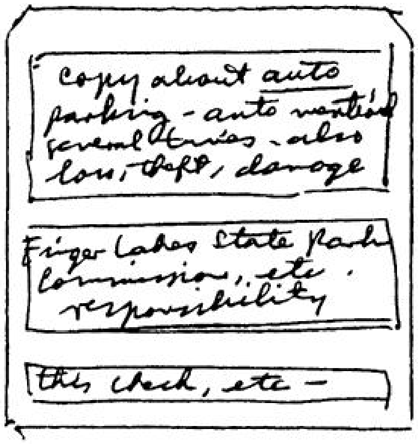
至可以在短暂的小睡期间出现。

我们的训练将从利用这些梦境开始，无论它们何时发生。你可以通过它们极度生动的特性来识别它们。这类梦境最显著的特点是，在最初阶段，你会完全确信自己是清醒的。只要记住这一点，就可以在梦境中意识到它的本质。

这类梦境中的环境通常呈现出极其纯净、明亮的质感，类似于儿童眼中的物质世界。在这些梦境里，身体感官似乎运行得异常高效，以至于你认为自己是清醒的，但它们的清晰度甚至超过了日常现实的完美程度。一旦你识别出这类梦境，并通过练习，你就可以有意识地投射，并开始探索你所处的环境。

Y6-4-275.2（E64）

你有信封实验要进行吗？



（“有。”这节进行了第 64 次信封实验，实验物品是一张停车票，来自于 1966 年 7 月 12 日，我们在纽约州伊萨卡附近的罗伯特·特里曼州立公园（Robert Treman State Park）度假期间。这张票黑色印刷，材质为卡纸，序列号为淡蓝色墨水印刷。伊萨卡（Ithaca）位于埃尔迈拉东北方向约 30 英里。

在那周我们一共三次造访该公园。为了确保停车票的日期不被混淆，

原文发布源头：xiyushe.org

我在票上贴了一张手写铅笔标注的小纸条。然而，赛斯在实验中提供的信封信息，实际上涉及到了我们第二次和第三次造访的内容，而不仅仅局限于 7 月 12 日的经历。这三次访问的具体日期分别是 7 月 12 日（星期二）、7 月 14 日（星期四）和 7 月 16 日（星期六）。

停车票的背面印有关于汽车停车规定、损坏或丢失责任等相关的小字说明。

珍在 10:09 停顿了一下，然后从我手中接过了密封信封，她的眼睛始终没有睁开。当然，她清楚信封实验现在是固定安排在周一的，只是出于惯例随口确认了一下。她将信封竖直贴在额头上。）

请稍等片刻，这些是意相。

与一朵或多朵花有关，还有蕾丝或某种布料，适合某个场合的东西。

在某个角落里有一个小圆形物体，与对角角落的另一个圆形物体形成平衡。（珍用手比划着信封，先指向下半部分，然后是上半部分。）

一个中心，就像轮辐的中心，例如车轮的辐条。

与数字 5 的联系。这可能指一个日期，或者五个人。是在某个事件或聚会上，这是一个较远的关联。

一个链条，或者一连串事件的印象。字母 A 和 G 或 J，还有字母 D O L，可能接着另一个 L。以及数字 63。

数字 11，或者可能是 11 月。红色，圆形红色，绿色，以及某种淡蓝色。一个与十字相关的标记。

树形状，还有一个拱门。一张未被回应的字条。鲁柏因自己的原因联想到他的 ESP 书籍通知。我告诉你们这些，供你们自行参考。

6 加 1，或 7 次。一张印刷的字条。行动。我建议你们休息一下，除非你们有问题。（10:17 暂停。）

（“你是说信封里有两个物体？”）

或者是一个物体上呈现出的两个元素。

（“你能再具体说说 G、J 或 A 吗？”）

这些字母或首字母似乎与一个方形物品，或一个包裹有关。

（“你能说说关于那五个人的事情吗？”）

三名女性，两名男性。

（“这个群体在哪里？”）

在户外，而不是室内，在这个特定的情况下。

（“你能具体指出物品是什么吗？”）

我们得到两个不同的意相。一个是毯子，一个是字条。毯子在草地上。我建议你们休息一下。

（10:21 休息。珍仍处于出神状态，眼睛始终闭着。她在休息期间有一些视觉意相，这些将在后续按顺序描述。

如前所述，本次信封实验物品是一张停车票。为了确保日期准确，我在停车票上附了一张手写便条。在本周的后续两次公园造访中发生的一些事件也与实验信息相关，这些将在必要时展开讨论。赛斯在休息后也会进一步说明。在此期间，珍和我开始自己尝试将物品与意相进行联系。

“与花的联系”让珍立即联想到我们在恩菲尔德峡谷（Enfield Glen，即罗伯特·特里曼州立公园）的一系列探访。她主观上对此非常确定。我也记得，我们每次去那里时，确实曾特意谈论过那里的花。然而，就实验物品本身而言，我们无法客观地将这一信息与恩菲尔德峡谷直

原文发布源头：xiyushe.org

接联系起来。

“与蕾丝或某种布料的联系，适用于某个场合。”我们没能找到直接的联系。

“在角落里的小圆形物体，与对角角落的另一个圆形物体形成平衡。”珍在描述时，眼睛仍然闭着，并用手势指向信封的两端。然而，信封里只有一件物品——那张停车票。停车票的两个角是切斜的，但很难说是圆形的。相较于信封的尺寸，停车票确实算是一个小物体。珍在此处有一个视觉意相，她在意识中看到两个小物体出现在一个类似信封的空间中，但没有看到具体细节。

“一个中心，就像轮辐的中心，例如车轮的辐条。”赛斯在此处使用了珍的联想来传达与“汽车”或“旅行”相关的概念。我们获取这张停车票，是因为驾车往返 60 英里到公园游玩。同样，我们在随后两次公园访问时也得到了类似的停车票。然而，赛斯并未明确提及“汽车”或“公园”。

“与数字 5 的联系，这可能指一个日期，或者五个人。在某个事件或聚会上。”这是一个较远的联系，但我们认为是一个很好的关联。正如之前所述，我和珍在 7 月 12 日、14 日和 16 日三次前往恩菲尔德峡谷，而实验物品停车票来自 12 日的那次。然而，我们在 16 日那次访问时，确实遇到了一个聚会——一次户外野餐，共有 15 人参加，包括我的弟弟迪克及其家人，其中有三个孩子。

“一连串事件的印象。”珍主观上认为，这指的是停车票背面提到的“手指湖州立公园管理委员会”（Finger Lakes State Parks Commission），因为它管理着多个公园。

“字母 A 和 G 或 J。”这一点过于模糊，无法直接找到确切的对应。如果指的是名字的首字母，那么参加聚会的人中确实有两位安（Ann），

一位珍（Jane）和一位乔（Joe）。

“字母 D O L，可能接着另一个 L。”这是赛斯在进行联想时尝试的一种新方式，就像他在上次信封实验中对“DEL”这一部分进行解析（用于 delivery“投递”）一样。（参见第 273 节）这似乎是一种有效的方法，并且很有潜力。

休息时，珍意识到自己没有完全跟进赛斯的提示，因此错失了一些可能的线索，这让她感到有些懊恼。

在休息期间，珍回忆起，除了她已经念出来的“DOLL”，她其实还在脑海中看到了字母“A R”，但她当时没有说出来。这个词当然就是“dollar”（美元）。珍现在认为，赛斯是在试图引导她说出与物品价格相关的信息，即 50 美分。她猜测，如果她当时念出了“dollar”，赛斯可能会进一步引导她获得 50¢这一价格信息。

珍表示，这种方法对她来说是新的，她还不太习惯利用它。她描述自己的体验时说，首先，她在脑海中看到了 D O L，然后她感受到了一段“空白”，接着她看到了第二个 L，又是一段空白，然后她看到 A R。这些字母是依次显现并消失的，每个片段在下一个出现之前都会先消失。

此外，她现在补充说，在第 273 节的信封实验中，她只看到了“DEL”，而没有完整看到“delivery”这个词。

关于数字 63，我们没有找到对应的关联。

关于 11 或 11 月，也没有找到相关线索。

“红色，圆形的红色。绿色，还有一种略偏蓝色的颜色。十字形的标记。树的形状和一个拱门。一张未被回复的便条。这让鲁柏联想到他的 ESP 书籍通知。我告诉你们这些信息，是供你们自行参考。6 加 1，或者 7 次。”许多这些意相促使我们思考了各种可能的联系，其中一

原文发布源头：xiyushe.org

些如果我们向赛斯求证，可能会被证明是正确的。但由于我们没有及时追问，我们无法确证它们。

关于“印刷的便条”，珍对这一点非常有把握，她认为这确实指向了信封内的物品。停车票的背面印有 15 行关于汽车停放、丢失或损坏责任等相关条款的细小文字。她表示，如果是她自己描述这种物品的话，她也会用类似的方式来形容它。

关于“行动”，由于这个词不够具体，我们无法建立明确的联系。

（赛斯对问答的进一步回应：）

第一问：“你是说信封里有两个物品？”

答：“或者，它们被呈现在同一个物品上。”

事实上，信封内只有一张停车票，我们不确定应该如何将其拆解为两个物品来理解。

第二问：“你能多说一些关于 G 或 J 或 A 的信息吗？”

“这些字母或首字母似乎与一个方形物品或包裹有关。”

如前所述，聚会上有两位 Ann，还有 Jane 和 Joe 等人。这可能与信封内的物品有关，尽管停车票是方形的，但并不是包裹。此外，需要注意的是，停车票来自 7 月 12 日，而聚会是在 7 月 16 日进行的。二者的联系在于，我们在 16 日也获得了一张类似的停车票，只有序列号不同。

第三问：“你能说说关于‘五个人’的事吗？”

“三名女性，两名男性。”

如前所述，涉及我弟弟迪克和他的家人。后续问题也进一步展开了这一信息。

第四问：“这个群体在哪儿？”

“在户外，而非室内，在这个特定的情况下。”

这一点非常准确，涉及到 David 的意外，确实发生在公园的户外。

第五问：“你想要直接点出这个物品的名称吗？”

“我们收到两个不同的印象。一个是毯子，另一个是一张便条。毯子在草地上。”

这一点同样准确。David 受伤后，人们特意去找毯子，最终从车里拿来一条，并把他安置在草地上的毯子上，以确保没有延迟性损伤。

10:50 珍继续，眼睛再次睁开。）

我们正在尝试提供更具体的信息，并以稍微不同的方式传递给鲁柏。例如 DOLL。你的理解是正确的。我在引导他去说 dollar，然后是 half dollar（50 美分）。我给了他一个视觉意相，这是他尚不熟悉的方式。但他会很快适应，届时我们的信息将比以前更清晰。

今晚的内容对你们来说应该有所帮助。晚安，我的朋友们。

（“晚安，赛斯。”10:59 结束。

实际上，此刻珍仍然保持着静止状态，持续出神超过两分钟。她的眼睛闭着，头微微低垂，脸上带着一丝期待的微笑。我可以感觉到赛斯的情绪很好，似乎带着某种温暖的情感。当珍最终从出神状态恢复过来时，她告诉我，赛斯“以无声的方式”对我们传递了信息。他在犹豫今晚是否要继续讲下去，而不让我做笔记，但最终决定暂时结束课程。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-275.3

第 275 节 浓缩提要

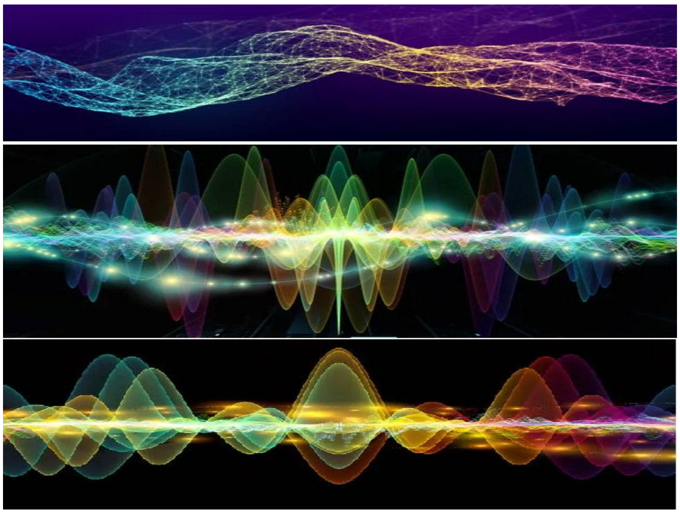
运用能量会创造更多的能量。

你释放的创造性能量越多，你就越能调动更多的能量。从生物层面来说，能量并不会被真正消耗，认为能量会被“用尽”是一种误解。

如果你不去运用能量，能量反而会枯竭。

能量的使用，是塑造人格和增强体验强度的关键。它并不是某种可以被囤积的东西。创造力旺盛的人不仅拥有更鲜活的梦境体验，他们在清醒时的经历也更加生动。不过，创造力并不是艺术家独有的专利，它属于每一个人。

创造力是一种情感与心灵的特质，它可以以千百种方式展现出来。高度具有创造力的人，他们的梦境是多维存在的。有创造力的个体自我投射到其他体验中的经历经常发生。我花费了大量时间来讨论投射，是因为从自发性的角度来看，投射或多或少在持续地发生着。



有意识的投射——让我澄清一下：即，那些在清醒状态下能够觉察到的投射——通常只发生在高度具有创造力的个体身上。然而，自发性的投射却是持续不断地发生在所有意识之中。你们并不像自己想象的那样，完全栖居在物质宇宙之内。正如我告诉过你们的那样，你们存在于物质世界的时间，与存在于其外的时间是完全相等的。

这并不意味着，在那个看似“间隙”的阶段里，你们就完全不存在了。这里，我们先前关于物质本质的讨论就显得尤为重要，因为我曾解释过原子内部发生的脉动现象。当你们试图探究那些独立于物质之外的实相时，你们对时间的感知会带来许多困扰。语言表达的局限性也使得某些概念变得难以解释。

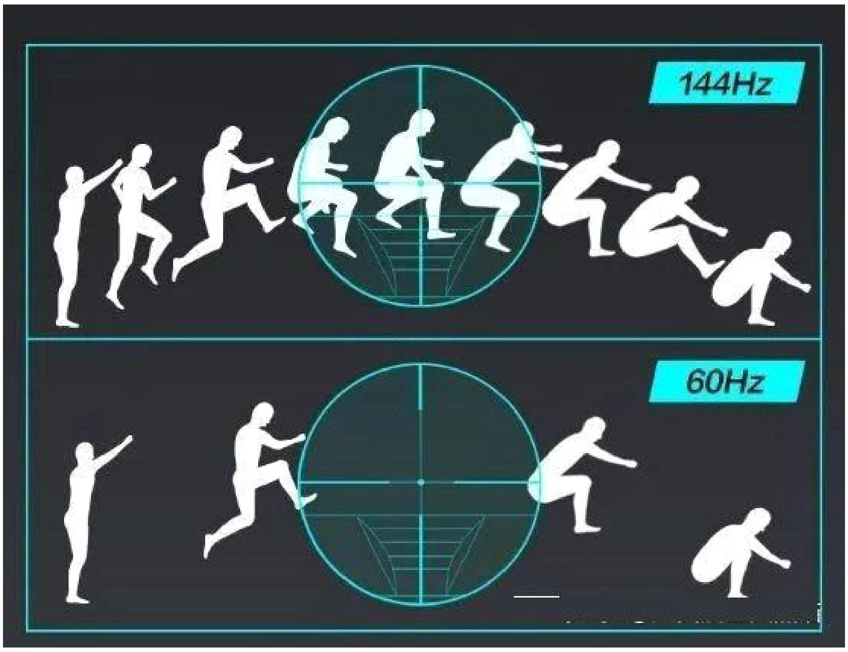
你们理解“广袤的当下”这一概念。当然，在你们看来，这个房间和其中的一切在创造或制造出来之后，便持续存在，直到它们最终因毁坏、死亡或物质腐朽而消失。在你们所理解的时间架构中，例如这把椅子，自你购买以来，它似乎始终保持着恒定的存在状态。

然而，我告诉过你们，能量进入原子并离开原子时会发生脉动。在这个过程中，会有一个短暂的间隔，在那一刻，这把椅子事实上并不存在——但你们的感知却无法察觉到它的消失。类似于“视觉暂留效应”的机制，让你们误以为物质是持续存在的。

从某些视角或系统来看，这个间隔的时间短得难以置信；但若从另

原文发布源头：xiyushe.org

一些系统来看，它可能长达数个世纪。而你们自身根本察觉不到这个间隔。在清醒的意识中，你们完全未曾注意到自己作为“物质有机体”实际上并非持续存在。



同样地，你们的思维就像带有“心理暂留效应”，让你们产生错觉，以为一个瞬间能丝滑地衔接到下一个瞬间。然而，在这些间隙中，你们依然存在，只不过不以物质形式存在。这并不是一个关于“意识逃离身体”的问题——请原谅我的双关——而是因为在这些间隙里，根本就没有任何物质身体可供逃离。

尽管如此，意识仍然是存在的。当意识重新回归物质实相时，它不会记得自己在这段“物质上不存在的间隔”里经历了什么。然而，内在自我会完整地保留所有的记忆。梦境便是意识暂时脱离物质实相的途径，而正因如此，有些梦境会让你们依稀回想起这些“间隙”中的经历。

实际上,许多类型的梦境都是对这种持续发生的非物质存在的记忆,只是你们在日常清醒的生活中几乎不会察觉到它们。心理学家最近发现的关于梦境层次的不同周期,实际上正对应着意识在物质实相中的潮起潮落。正是这种意识的“进出”过程，构筑了你们所知的物质现实。

潮起潮落。即便在你存在于物质实相的那些时刻，你的意识也并非始终完全聚焦于其中。这种聚焦的程度有显著变化，并且遵循一定的节律。

聚焦的强度和程度因个体而异，但意识从未完全集中于物质实相。现在，当有意识的投射发生时，你实际上是在利用物质化过程中的那些间隔期。你甚至可以将这些间隔期称为“非间隔”，因为它们与物质时间并不同步。

在这些非间隔中，你们所理解的时间并不存在，你甚至不会将时间概念带入其中。这些非间隔确实是通往其他实相的门户,而理论上,你们可以探索它们。它们和物质实相一样真实存在。当你在梦中意识到自己正在做梦，并决定去探索梦中浮现的某个遥远景象时，你实际上就是在利用这样的非间隔。

你或许会说，这些非间隔中的体验是主观的，但它们并不比你的物质生活更加主观。从理论上来说，你可以无限地探索这些非间隔，但从实际角度来看，你却无法这样做。事实上，在你所知的物质生

原文发布源头：xiyushe.org

活中，你正在做的正是探索这样的一个非间隔。你明白吗？

因为对内在自我来说，这就是一个非间隔。这一点极其重要。你的一部分意识离开内在自我，深入探索某个特定的非间隔。对内在自我而言，时间并不存在。然而，你的体验仍然受到物质时间的影响。但这个非间隔也会创造出自身的“间隔点”，你也会在其中探索，只是这些探索往往超出你日常意识的觉察，并呈现在梦境或清醒投射之中。

然而，当你探索这些非间隔时，你也在创造你所探索的内容。因为如果没有创造性的意识，这一切根本不会存在。今晚的内容，如果结合之前关于“行动的本质”的讨论一同阅读，将会帮助你更完整地理解我想要表达的概念。

这一过程实际上是无穷无尽的。你所能支配的能量，比你所想象的还要丰富得多。有意识的投射，就是进入其他非间隔的旅程，而这些投射对整体人格来说极为珍贵。

一方面，它们缓解了物质身体的负担。另一方面，它们极大地恢复了身心活力。我们会先详细探讨梦境投射，然后再讨论如何从清醒状态进入有意识的投射。我会先为你们提供在梦境状态下进行投射的具体指导。

我们尚未深入讨论梦境体验的各种类型、层次和特点。

正如你们所知，有些梦境比其他梦境更紧密地与物质实相相连。然而，有些梦境则非常适合作为有意识投射的起点。福克斯所说的“清醒梦”就是极佳的例子。这类梦境甚至可以在短暂的小睡期间出现。

我们的训练将从利用这些梦境开始，无论它们何时发生。你可以通过它们极度生动的特性来识别它们。这类梦境最显著的特点是：在最初阶段，你会完全确信自己是清醒的。只要记住这一点，就可以在梦境中意识到它的本质。

这类梦境中的环境通常呈现出极其纯净、明亮的质感，类似于儿童眼中的物质世界。在这些梦境里，身体感官似乎运行得异常高效，以至于你认为自己是清醒的，但它们的清晰度甚至超过了日常现实的完美程度。一旦你识别出这类梦境，并通过练习，你就可以有意识地投射，并开始探索你所处的环境。

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-276.1

第 276 节 感知的进化，心灵的连结与投射机制，信封透视 65：木板账单

1966 年 8 月 1 日 星期一 晚 9 点

（原定于上周三即 1966 年 7 月 27 日的课，因为珍生病而取消了。她用灵摆测试后发现，自己是因为紧张和焦虑才生病的，主要是因为她的 ESP 书即将出版。在生病前的几天里，她一直睡不好，工作状态也不佳。

不久后，我们新养的猫凯瑟琳也病了，得了猫瘟。7 月 29 日星期五晚上，我们带她去兽医那儿打了一针，还拿了一些药回家。这几天我们一直在观察她的状况，今晚看起来她已经好多了。珍让我一定要问问赛斯，看看他会不会主动提起这件事，如果没有的话，就让他解释一下。

珍开始说话时是坐着的，眼睛睁着，神色有点深沉。她还在抽烟，语速和音调都比较平稳。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在。如果鲁柏真的有患上严重疾病的风险，我一定会知道的。那时候我会警告你，不过你也知道，我很清楚暗示的力量，所以如果情况不严重，我不会轻易给出警告，以免这种警告本身变成负面的心理暗示。

很多人会用“负面”例证的方式，表达关心。比如：“多穿一件衣

服，你会感冒的”“走路看着点儿，会被车撞死的”“慢点儿吃，噎死你，一会儿鱼刺会卡嗓子的”“你去做个检查吧，有癌症早发现”。这类表达其实是诅咒——在表达关心的同时，植入了一种不被考虑的实相暗示，触发了另一种可选项的显化。

一个人会经历什么或不会经历什么，有其生命蓝图的安排，但自由意识首先会被尊重，如果你活在恐惧的焦虑中不断地防微杜渐，那你的诚心一定会感动自己，让自己去体验那种可能性。这就是古人说的：怕什么来什么。

这倒不是说，你无忧无虑就不会发生意想不到的事情，人生没谁是轻松的，来这里就是经历课业的；但没事给自己还报考各种“兴趣班”，或由“爱”自己、“关心”自己的人帮自己安排些课外功课，那并非必要经历。

但如果有必要，我一定会告诉你，并指导你们如何最好地避免它。上一节课时，我并没有察觉到鲁柏即将生病，虽然我知道他的整体状态不太理想。但他的问题还不算严重，没到能引起我注意的程度。

不过，如果你当时问我，我是可以探查他的状况并提前提醒你的。正确的心理状态本来可以避免这次的不适。但既然你们没有用更好的方式去处理，那么这次身体不适反而起到了一定作用，达到了某种目的。

（珍说话时有点坐立不安。然后，她没有刻意停顿，直接从自己最喜欢的肯尼迪摇椅上站起来，换到桌子对面的椅子上坐下。这种情况很少见——她通常整节课都会待在那张摇椅上。）

原文发布源头：xiyushe.org

自我心灵和思想中的问题会集中表现为身体上的症状，身体系统通过这种方式来排解问题。换句话说，问题最终以身体层面来呈现——而这通常是最后的应对手段。

通常，个体会先尝试在心理和精神层面解决问题。当这些问题无法得到充分或有效的处理时，就会以身体疾病的形式表现出来。而且，身体疾病的严重程度始终与内在问题的强度成正比。

比如，长期的慢性身体症状通常意味着存在一个持续已久的内在问题。当然，疾病的发展本身也涉及潜意识的象征意义，并且还承载着更深层次的心理象征。

鲁柏因为无法正常工作，心理上的挫败感转化为身体上的胃部不适。他的病症实际上是这种状态的外在表现。同时，这次被迫的休息也让他得以恢复心灵能量。实际上，这些问题本可以在心理和精神层面上得到处理。如果是过去，面对类似情况，他的身体状况可能会更加严重。

现在，说到你们家的猫，它体内的病毒其实早已存在了一段时间。只是，它自身的恢复力加上你们的心灵支持，一直在帮助它抵御疾病。

然而，这一次，鲁柏感染了猫的病毒，并因此病倒。在他生病期间，他无法再通过自己的心灵能量为猫提供额外的支持。与此同时，你把自己的心灵能量用在了帮助鲁柏身上，导致猫只能依靠自身的恢复能力，而这一次，它的自身抵抗力还不足以应对病毒。

不过，现在你们不必再担心它的存活问题。既然病症已经显现在物质层面，抗生素在这里起到了物质强化的作用。它提供了物质上的支持，帮助猫的身体顺利恢复。

如果你们希望猫能够彻底康复，那么此刻它需要你们尽可能给予的一切支持。只要你们保持当前的做法，它就完全可以恢复健康，没有任

何理由不能痊愈。

我们在早前的课程中说过，人体可被分为物理身体、生化身体、微生物群落共生身体、电磁身体、心理身体、神魂身体。

比如：扭脚或错误的睡姿、搬运重物，导致脚痛、脖子僵痛、腰痛，这是物理问题，需要理疗解决。

吃的盐糖太多、喝水太少、大量吃维生素，导致微量元素中毒，这都是生化疾病，需要化合物类药品治疗。

月经不调、胃酸太多、严重失眠、大便秘结，这都是身体自主周期紊乱导致的疾病，需要针灸调节自律神经系统。

肠胀气、皮癣病，这些都是内外菌群平衡被破坏后的结果，需要恢复益生伴生菌才能治愈。

心事重、忧虑多、偏执癫狂，这是心理问题，那学会放下、了知事理，才能真正走出来。

有些是基因病，命里自带的，到什么时候、会展现出什么疾病、病多久、什么时候自愈或无法被疗愈，这些都是神魂安排好的人生功课。医学只能缓解症状，其实对疾病的治疗最后还是依赖患者个人的自我意愿。

这时如果患者坚信医药能给自己带来帮助，那吃淀粉片也能痊愈；如果患者或家属质疑主治医或药品的可靠性，那就算吃了特效药也

原文发布源头：xiyushe.org

基本没有疗效。在药品有效性的双盲实验中，即医生和患者都不知道药品的真假，结果发现：药品是否有效与患者是否容易被暗示有关。

在新冠被吹嘘成恶魔时，人们大量地被感染甚至死亡；当各国政府偃旗息鼓任由其发展时，新冠就消失无踪了。在意与负面的预期决定了个人与群体实相的展开方式。

家庭成员或饲养的宠物都是个人实相的一部分，犹如角色的身体是个人实相的一部分一样，当自我活得很“拧巴”时，所有的自我投射都会如实地反映出你的错乱。

所以请远离那些有严重持续偏执思想的人；请在遇到灾祸时，先反思自己是不是最近太在意与较真了。所谓祸福无门，惟人自召，当所欲所执打破了自然的平衡、突破了自然平衡自愈能力的限度后，就会体验失衡带来的麻烦。

今晚，我还打算给你一些关于投射的新资料。不过，在那之前，我先做这些补充，包括一些与你们个人情况相关的说明。你的手指累了吗？

（“不累。”9:26。）

现在，关于你们的聚会，我偶尔也有在场。（珍仍然坐在我对面，她敲了敲桌子，眼神深邃而专注。）这次聚会确实对你们很有益处，但你们还不知道其中的一些重要细节。

你们两人选择并邀请了自己熟人当中心灵天赋最强的两个人，他们被你们“召唤”到了这里。这并非巧合，而是因为猫的生病向你们传递了一个信息：你们需要额外的能量支持。整个事件在心灵层面是高度有机的，遵循了一种内在模式，这种模式不仅帮助了你们，也帮助了所有在场的人。

（那场聚会发生在周六晚上，参与者包括比尔·麦克唐纳、他的朋友汤姆、珍和我。聚会一直持续到凌晨 4:45。）

你们应该知道，放声大笑具有强大的疗愈作用，所以我就不再赘述了。但你们需要明白，酣畅大笑的强度往往与内在压力的程度成正比。从鲁柏生病的最初迹象开始，你们采取的措施完全正确。这次疾病虽然令人遗憾，但总体上是有益的。如果它没有发生，并且内在问题没有在心灵层面得到释放，后果可能会更严重。

从整体来看，在这种情况下，鲁柏做出了一个相对明智的选择。尽管不是最佳方案——最佳的解决方式应该是从心灵层面入手，但在现有的条件下，这依然是一个可行的途径。

每个人都具有自己的能量场，这是个人生命能“能量震动”引发的共鸣场域。个人的身体状况、心理状况、神魂状况，决定了一个人的能量场大小与场域内能量频率的强弱。

和意识高频喜悦快乐的人在一起，能量会从高压区流向低压区，就好像一杯热水和一杯冰块放得很近时，虽然没有直接接触，但分子的抖动频率会相互中和。

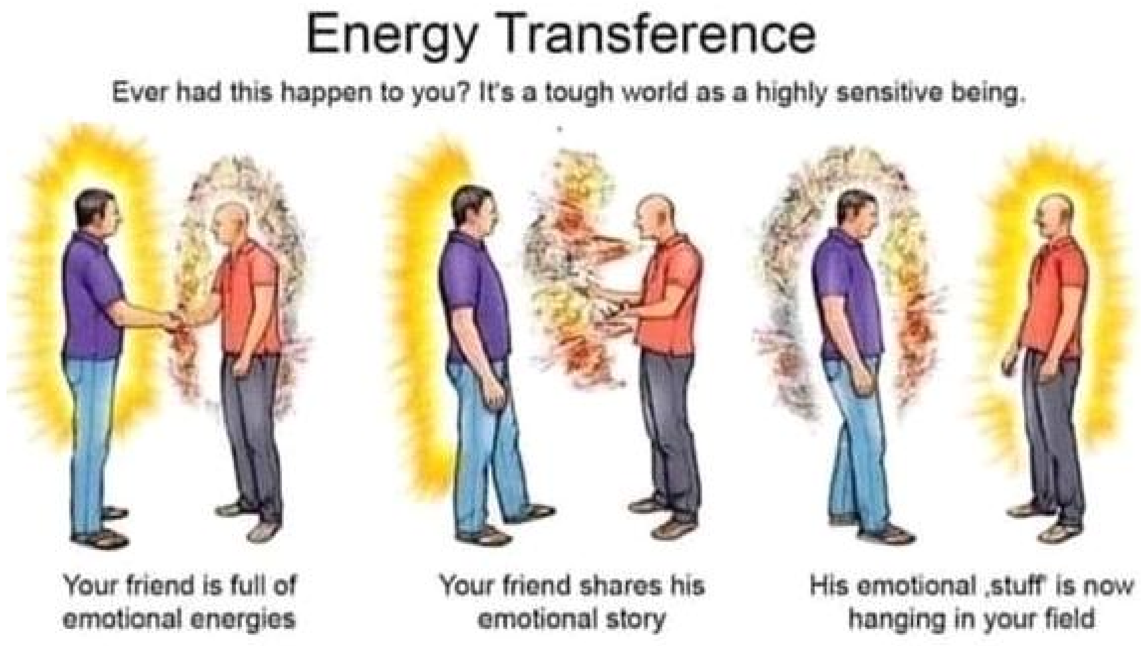
所以一些老人很喜欢小孩子，而小孩子在老人房间里呆久了就会越来越安静。苦闷的人喜欢找开朗的朋友诉苦，之后朋友回家莫名地

原文发布源头：xiyushe.org

吵架；而苦闷的人重新获得了力量，也回家去吵架了。

小孩子去医院探望重病之人，回家后没多久就会生病，不是从医院沾染了病毒回来，而是被整个医院的能量场给共鸣了。

有些人对这些很敏感，甚至可以感受到他人身上的苦痛，包括生理或心理的，有些人对此很无感。这与同理心和共情能力有关，也和自身能场强度与稳定性有关。如果你自己本就是那很情绪化的，自己的心理平衡也很脆弱，再加上平日里活得很“累”，那抵御扰动或不被共振的能力就很小，自身能量本就捉襟见肘，被谁一泄也就自己趴窝了。



我建议你们先休息一下。

（9:32 休息。珍的状态非常放松，进入了较深的解离状态。她的眼睛时常睁开，声音也比之前更有力了。她意识到自己离开了摇椅，坐到我对面的桌子旁，并一直待到休息开始。她对自己这么做感到有些惊讶。9:44，珍再次以同样专注的方式继续，与我一起坐在桌旁。）

现在，还有一点需要提及。你的朋友马克（比尔·麦克唐纳）在潜意识里试图回报你，特别是为了你给予他的帮助和食物。他对你非常感激，并且觉得从食物中不仅获得了营养，还得到了额外的好处——事实上，确实如此。

这虽然是一个小插曲，但却很重要：食物是神圣的。它的准备过程更多涉及心灵，而不仅仅是物质层面的操作。食物的制作者不仅仅是在加入调味料，还在注入自己的能量。一个人的心境完全可以影响食物，即使没有任何物理污染，它仍然可能被“污染”或“充能”。

比如，当一群人因某种食物而生病，这绝不仅仅是食物变质那么简单。真正影响食物的，是准备者的心理状态。鲁柏的疗愈能量保护并丰富了你们的饮食，这对你们的健康有着持续性的积极作用。

在很多家庭中，成员经常出现各种小毛病，而罪魁祸首往往是食物的制作者——他们的心灵能量状态决定了食物的影响。许多慢性疾病的隐性传播者，实际上是厨房里的那个人。这当然是一个概括性的说法，因为你们都会受到环境因素的影响，并且在不同的时间里，对自身能力的运用程度也有所不同。

再强调一次，鲁柏，你的猫是安全的。只要你们继续按照当前的方式照料它，它就不会有问题。

如果没有其他问题，我们就进入下一个主题。

（“继续吧。”9:52）

投射实际上涉及原子结构的变化，意识只是改变了它的形式。物质身体仍然维持着，但内部也会发生一些化学变化。在最初成功投射时，肾上腺素会大量分泌，甲状腺高度活跃，同时性激素的分泌也会增加，并被用于支持投射。

原文发布源头：xiyushe.org

在伪装实相中,一切被显化投影出的物质实相都多少被赋予了投射者为其“赋能”的额外信息。这在佛教中叫做开光，在传统里叫祝由，在西方叫心灵魔法，其实核心都是一样的，就是把强烈的意愿与念头注入到某一指定的物品中,如此让该物品附带了指定的意识信息。

就好像电脑U盘，本身就是一些导电晶体，从物理角度看只是硅晶，但当你为其注入了程序，它在插入其它电脑中时，就会触发一些指定的作用。比如重置系统、植入病毒、开启某些隐藏功能。

不管是食品、水、物件，哪怕一口哈气，都可携带好的信息流或有害的意愿。很多人只看到了唯物主义物质层中的东西，单纯地认为纸就是纸、吃的就是吃的、水就是水、木头就是木头。不知道信息的携带体本身是什么不重要，在其制作过程中，被夹杂入了怎样的信息才是重要的。

当然是否被其夹带的信息影响,也是因人而异的。就像前面说过的，

你的心灵是否对其开放共鸣，你的内在平衡性是否脆弱，你的自身能场是否够强大，都会影响那些在左右你状态的意识频率对你造成的影响。

然而，一旦成功进入投射状态，体内的化学活动和激素水平会显著下降，体温降低，有时甚至降得很低，血压也随之下降。眼球的运作机制也会发生变化。在梦境状态下常见的快速眼动（REM）现象在投射过程中则完全消失。

投射期间，眼部肌肉完全放松，通常在睡眠中会出现的肌肉活动也消失了。此时，物质身体进入深度出神状态。如果投射发生在梦境状态，那么这种出神状态可能会被睡眠掩盖。根据投射的强度以及探索的系统不同，当意识回归身体时，物质身体可能会变得僵硬，程度不等。这种僵硬只是意识回归的一种自然反应。

此外，身体对糖分子的利用方式也会发生微妙的变化。投射期间，身体会短暂减少糖的消耗，但糖在意识的旅程中至关重要。它不仅为意识提供能量，还帮助意识保持与身体的连接。在某些情况下，如果缺乏糖分，意识可能会被切断，导致难以顺利返回身体。换句话说，身体和投射中的意识之间，确实存在某种物质性的连接，而这种连接依赖于一种特殊形式的糖分子，这类糖分子在常规情况下并不易察觉。

糖是碳水化合物，其分子结构主要由碳、氢和氧原子组成。而人体作为碳基生物，靠氧化还原来供能，透过对氢的代谢，人体维持酸碱平衡；同时人体内负责生物电表达与传导的是钠离子（Na^+）和钾离子（K^+），可两者在表达正电与负电的过程中，需要氢离子（H^+）来维持细胞内外的电解质的平衡，这对于神经传导、

原文发布源头：xiyushe.org

肌肉收缩等生理过程至关重要。

当然还是那句话，什么都要适量。苦行的修行者大多数都会陷入顽空的境界，其实就是因为血糖代谢出了问题；而大量过量摄入淀粉双糖、果糖多糖、或糖，都会诱发糖代谢失调。

不少苦行派的修行者，在出体后，身体就陷入功能性衰竭，等想要回体时却发现角色我的肉身已经死了，无法再进入自己的角色，美其名曰“坐化”。

很多人误以为出体旅行是 100%安全的，但实际上，在现实中，如果没有循序渐进的逐步练习，没有对想要访问位面的进出把控能力，随机的随性的出体旅行是有风险的。

最简单的举例：时间流速的不同。你可在角色我的一次恍惚中，利用时间的间隙，在某一其它位面中，度过了很不一样的一生。那里的百年光影不过是你这边一盏茶的工夫。但也有反过来的，有人出体拜访某一位面，只是在那儿聆听两位老者聊天，感觉没一会儿自己就撤回来了，结果发现肉身已经被家人火化安葬几年了。原因是植物人了十年，家人没钱继续维系其维生的住院费。

因此，在进行有意识投射之前，我建议你食用一些含淀粉或糖的食物。这种糖分子的结构在投射过程中会有所变化，虽然肉眼不可见，但它确实具有物质基础。而当投射进入其他系统时，必然会发生另一种转变。物质层面的连接只能支持你到达一定范围，超出这个范围后，你

需要进行另一次投射，从当前的投射形态转化为另一种形式。

在这种情况下，要返回身体，需要先从第二形态回到第一形态，然后再回归物质身体。

用肉身的饥饿感唤醒跨维度意识投射的人，是一种保险的方式。当然透过长期的训练，可以让身体保持在一种低功耗的状态，维持14天到一个月才会唤醒一次。用这样的技巧可以更长时间地游历其它位面，也不会导致因得意忘形而迷途不返。

在系统的修行中，一般先学禅坐，然后在禅坐的状态里出体。禅坐或站桩与躺着出体，其实没多少差异，但前者让护法者更容易判断出体者是在出体状态还是肉身已经死亡。出体状态下，肉身的呼吸与心跳几乎是不可察的——在现代临床医学中，就会被直接判定为死亡。

所以护法者的任务一般是：如果修行者保持站桩和盘坐的姿态，就不要去打扰，保护好肉身不被虫鼠蛇狼所害就好；如果修行者倒地或散了盘倒地，就要设法唤醒出体者，让其回魂过来。这就是“不倒禅”。

很多人对此有误会，以为“不倒禅”就是坐一夜不睡觉的功夫。

你可以休息一下。

（10:06 休息。珍像往常一样深度出神，眼睛时常睁开。她仍然坐在桌前传递信息。10:15，她回到摇椅上，闭上眼睛继续。）

原文发布源头：xiyushe.org

今晚我本打算开始提供一些实践性的建议，因为我要为你们提供一整套完整的操作指南。

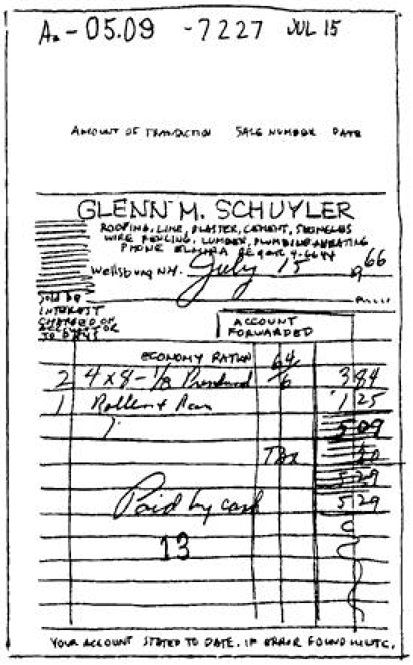
从这个角度来看，睡前吃点东西是个不错的选择。适量的酒精也有一定帮助，尽管效果不算明显。白天的小睡中，基于梦境的投射效果极佳。如果投射状态良好，这种短暂的小憩可能会成为所有梦境投射中最理想的一种。

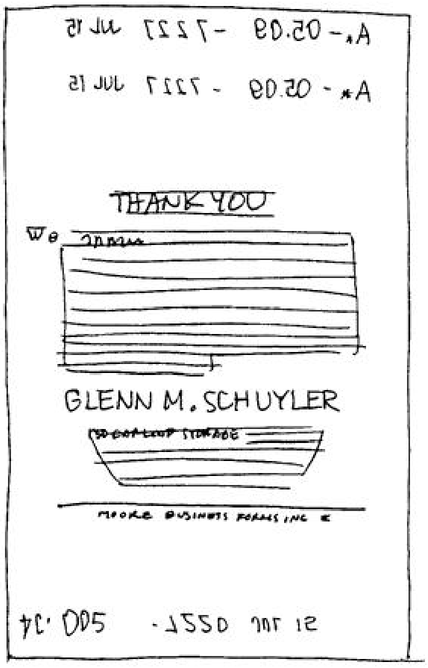
这种方法也非常安全。可以说，当身体的能量储备充足时，白天进行的投射往往比夜间投射持续时间更长。我现在只讨论基于梦境的投射。

此外，上午的时间比下午更适合投射。而对于鲁柏来说，月经周期开始前的这段时间，尤其有利于进行投射。

Y6-4-276.2

你有信封给我吗？





（“有。”今晚的信封实验是第 65 次。实验物品是一张账单，是我在 1966 年 7 月 15 日，也就是上上个星期五，在纽约州威尔斯堡（Wellsburg）买了一块密度板时收到的。我像往常一样，把账单夹在两张画纸之间，

然后装进两个信封里密封好。珍当时和我一起去了那家木材公司，不过和我一样，她也没怎么注意这张账单，自从买完东西后就再没见过它。

10:22，珍闭着眼睛，从我手里接过我们第 65 次实验的信封，并将其竖直地按在额头上。）

请稍等片刻。这是一些意相。

Stern（斯特恩）。我不确定它是指“严厉”，还是指船尾（stern as a ship）。

与三月的某个日期有关，以及数字三。可能是 3 月 3 日，或者是发生在三月、涉及三个人的事件。还有与某个未曾重复发生的事件的关联。某些数字，也许是 01913。

与黑色有关，还有一个小方块。这可能象征着死亡，或者是字面意义上的物品。一个以 M 开头的词。我不确定——massage（按摩），还是 mucilage（粘合剂）——先放着不管吧。

可能有舒缓的音乐。四个方块，或者是四和四个方块的组合。

一棵树，或者高大、笔直的树形。还有一个带 M 的词，这次可能是名字或首字母。鲁柏想到玛丽（Marie）或玛丽亚（Mary）。这是一个大写的 M，应该和一个名字相关。这部分本身非常鲜明，但也可能只是代表某个女士的姓氏，比如 Miss 某某或 Mrs. 某某——总之，是个女性的关联。

字母 E 和 B。一个锦标赛，可能是象征性的。还有交叉，比如剑的交锋。与交通运输有关，也可能和水有联系。一个长方形的物体，带有一些深色部分，可能是深蓝色。这个颜色让我想到夜晚的水面。

有一个暗示的边界。在物体的左下角可能有小字印刷，在水平放置时

原文发布源头：xiyushe.org

可见。（珍此刻水平拿着信封，并用手势示意。）

物体的背面也有东西。一个椭圆形或眼形——像这样的一只眼睛（珍闭着眼睛，指向自己的眼睛），嵌在一个矩形或三角形内。

有种悬挂在上方、笼罩着的感觉，可能是一种威胁感，或者是覆盖在物体上半部分的阴影，是黑色的。同时，在这个阴影或覆盖部分的下方，还有一个小而明亮的东西。1966 年，同时也有对 1967 年的展望。我相信这与一张照片有关，或者是相册中用于固定照片的三角角托，或类似的东西。

两个人。我认为是你和鲁柏。

你有问题要问吗？（10:35）

（“你能再详细说说三月的日期吗？”）

March（三月、行进、进展、前进）。一个发生在三月的事件，它引发了类似的事件，但原始事件本身未曾重复发生。我认为字母 G 与此事件有某种联系。

我建议你们休息一下，除非你们还有问题。

（珍把信封放在腿上，眼睛依然闭着。

“那你能试着说出这个物体的名称吗？”）

就给出的信息而言，我已经尽可能接近了。

（“你能再说说关于‘四个方块’的信息吗？”）

我想不行。

（“那我想就到这里了。”10:39 休息。珍像往常一样解离，她的眼睛

一直闭着。她有一些视觉意相，我们会在接下来的内容中逐步记录。

我们自己进行了关联推测，而赛斯验证了其中的一些。这已经是第三次实验显示珍的联想更加自由流畅，我们认为这次实验获取的信息比以往更多。

“Stern。我不确定它是指‘严厉’，还是指‘船尾’。”起初，我们对此一头雾水。后来珍说，这个联想可能指的是恩菲尔德峡谷，我们在 7 月 9 日至 17 日的假期里三次造访了那里。而信封中的物体是在 7 月 15 日获得的，那天是星期五。珍回忆说，她当时本来更想去恩菲尔德峡谷，而不是驱车前往威尔斯堡。这个联想可能是恩菲尔德峡谷的溪流和美丽的水池，这可以联系到“船尾”（stern as a ship）。

此外，威尔斯堡（Wellsburg）中的“well”也暗示了水源，因而可能与 stern 相关。再加上提供信封物体的那家木材厂老板，他的名字是 Glenn，这又与恩菲尔德峡谷（Enfield Glen）相关——或者更具体地说，与附近的罗伯特 · H · 特里曼州立公园（Robert H. Treman State Park）有关。

“与三月的某个日期，以及数字三有关。可能是 3 月 3 日，或者是发生在三月、涉及三个人的事件。”但我们没有找到对应的事件，尽管赛斯的语气非常肯定。由于这节课时间较长，我们没有进一步追问细节。

“与某个未曾重复发生的事件有关。”7 月 15 日，我在威尔斯堡的木材厂购买了两张 4×8 英尺的美森密度板（Masonite）。因为这种特殊类型的密度板很难找到，而斯凯勒（Schuyler）木材厂有充足的库存，所以我原本计划在 7 月 23 日星期六再去买两张完整的密度板。然而，在这期间，我找到了一种新的涂层方法，使得不再需要这种特定类型的密度板，所以最终没有再去威尔斯堡。换句话说，这次购买没有被重复。

原文发布源头：xiyushe.org

“也许是 01913。”信封中的物体是一张账单，上面确实有很多数字。虽然 01913 这个完整的数字序列并未出现,但账单上有以 0 开头的数字,比如.09，它在账单正面出现了两次，同时也透印到了背面。此外，在账单背面还有两组隐约可见的数字影像，似乎都是以 0 开头的，但较难辨认。

“与黑色有关，还有一个小方块。这可能象征着死亡，也可能是字面意义上的物体。”这可能两者皆是。账单背面是用深黑色油墨印刷的，而正面是红色的。不过，账单的背面布局并不是方形，而是长方形。

这张账单是由木材厂的一名工人填写的，他负责搬运和切割密度板，以便让它们能放进我们的旅行车。当他得知我打算用这些密度板作为绘画支撑材料时，他变得很健谈，向我们详细描述了一件事——二战期间，他在海外驻扎时，有人给他画了一幅肖像。战争……死亡……这个对话很特别，因为这名工人提到，画家当时把他的脸画得对称，而实际上他的脸是不对称的，一只眼睛有缺陷。这可能就是赛斯所指的“死亡关联”。

“一个以 M 开头的词。我不确定——massage（按摩）、mucilage（粘合剂）——先放着不管吧。”木材厂的老板名字是格伦·M·斯凯勒（Glenn M. Schuyler），他的中间名首字母是 M，并且这个名字在账单上是大红字印刷的。此外，我们此行的主要目的是为了购买美森板，这个词也以 M 开头。

珍在意相中看到一个大写的“M”，但没有颜色信息，而赛斯后来确实具体提到一个首字母，但在此处没有明确说明它的用途。

关于“mucilage”（粘合剂），珍认为它指的是账单抬头上 Schuyler 名字下方的“cement”（水泥）这个词。

“可能有舒缓的音乐。”珍认为这与“massage”相关，因为按摩和音

乐都具有放松作用，所以可能是意相的轻微扭曲。

“四个方块，或者四和四个方块的组合。”珍当时不明白这个意相的含义，但对我来说，这与信封物体高度相关。账单上显示，我买了两整张 4×8 英尺的美森板，然后木材厂的工人把它们对半切割，这样才可以装进车里。这样一来，就有了四张 4×4 英尺的密度板，这完全符合“四个方块”的描述。

“一棵树，或者高大笔直的树形。”账单的抬头上有“lumber（木材）”这个词，而木材当然来自树木。密度板本身也是木制品，但这个联想稍微远了一些。

“直的。”我们把这与前面提到的“树”的资料联系起来。木材通常是直的，相对于弯曲而言。

“一个带 M 的词，可能是名字或首字母。鲁柏想到 Marie 或 Mary。是一个大写的 M，应该和一个名字相关。这部分本身非常鲜明，但也可能只是代表某个女士的姓氏，比如 Miss 某某或 Mrs. 某某——总之，是个女性的关联。”在这里，赛斯显然指的是另一个名字，而不是账单上显示的格伦 · M · 斯凯勒。珍主观上很确定赛斯想指的是 Marilyn Wilbur 女士，她和丈夫 Don 住在威尔斯堡，是我们的好朋友。“Marie”或“Mary”这个提示非常接近“Marilyn”。

“字母 E 和 B。”物品上确实有以 E 和 B 开头的词，但这个线索太笼统了。

“一个锦标赛，可能是象征性的。还有交叉，比如剑的交锋。”珍确信这指的是那位木材场工人告诉我们的故事——就是为我准备那块美森板的人——他说他在服役期间曾画过一幅自己的肖像。那张账单正是这位工人填写的，也就是这次实验使用的物品。

原文发布源头：xiyushe.org

“与交通运输有关。”这可能指我们开车去威尔斯堡，专门为了购买密度板，单程大约十英里。

“可能和水有联系。”这可能与前面提到的“威尔斯堡 (Wellsburg)”中的“wells (井)”有关，或是因为珍本来更愿意去恩菲尔德峡谷游泳，而不是去买美森板。另外，我们本打算在买完后就近去游泳，但后来太忙，最终没能成行。

“长方形物体，带一些深色，可能是深蓝色。这个颜色让我想到夜晚的水面。”账单确实是长方形的。它的背面印有黑色文字，而账单的价格和日期是由收银机自动打印的蓝色墨水。另外，我们有账单的复写副本，手写部分可能是深蓝色或灰色。这些都符合“深色”这一类别，而赛斯也确实明确提到了蓝色。

“一个暗示的边界。”这个物体在正面和背面都有一个隐含的边界。

“在物体的左下角可能有小字印刷，在水平放置时可见。”珍此时是将信封横向拿着。我们没有在信封或该物体上做标记来验证这条信息。不过，如果她拿着这个物体时，它的“头部”或顶部朝向她右边，那么账单的左侧确实有印刷内容，也就是账单正面底部的细小字体。如果珍拿着这个物体时它的头部朝向左边，那么价格和日期就会位于账单的左缘。但这一部分的字体相对较大。

“物体的背面也有东西。”物体背面有黑色印刷，还有价格和日期的内容渗透到了顶部，再加上一些其他价格和日期的“重影”印记，在下方以反转的形式出现。

“一个椭圆形或眼形——像这样的一只眼睛，嵌在一个矩形或三角形内。”珍在描述这条信息时指着自己的眼睛。这条信息非常准确。如前所述，那位在木材场帮我准备好美森板并开出账单的工人眼睛有问题。大家还记得他讲过在服役期间，有人给他画了一幅肖像；而画家

将他的脸画得对称，其实他的脸并不对称。那个长方形或三角形的描述，是指这位工人戴着眼镜。

“有种悬挂在上方、笼罩着的感觉，可能是一种威胁感，或者是覆盖在物体上半部分的阴影，是黑色的。”这一点非常有意思，也是赛斯开始用的新方式之一——他现在有时会先给予珍某种印象或感受。珍说这很难用语言准确描述，但她内心确实有一种非常明确的印象、感受或画面，像是有一个巨大的黑暗物体悬在头顶上方，比如说像屋顶那样。这种印象非常强烈，因此她相信这种“压迫感”引发了她对“威胁”的联想。而在这个物体上，名字下面标题的第一个词就是“Roofing（屋顶材料）”。这很好地对应了接下来的信息。还要注意，“Roofing”这个词位于物体的上半部分，也就是相当高的位置，正如屋顶通常是在观察者头顶上一样。

“在这个阴影或覆盖部分的下方，还有一个小而明亮的东西。”这一点在查看账单时非常有意思。请注意，“1 Roller Pan（一只滚筒盘）”这一项正好写在“Roofing（屋顶材料）”这个词的正下方，后者前文刚提到。因此，赛斯将滚筒盘的位置字面上解读为在“屋顶”之下——从逻辑上来说这也说得通。这只滚筒盘我从未使用过，它当然是明亮发光的，可能是镀锡的，并且与屋顶相比，它很小。

“1966 年，同时也有对 1967 年的展望。”请注意账单正面有一个小框，里面写着“Account forwarded（账户转结）”。我是在 1966 年购买这块美森板的，并很可能会在这家木材场持续挂账，因此任何未结余额都会顺延到 1967 年。

“我相信这与一张照片有关，或者是相册中用于固定照片的三角角托，或类似的东西。”如前所述，那位木材场的工人曾描述过有人在他海外服役期间为他画过一幅肖像。这个基本信息可能引出了上面这条数

原文发布源头：xiyushe.org

据，但我们认为以下说法可能更准确：

珍脑中浮现出一张我们两人的照片，是在格伦峡谷（Enfield Glen）拍的。别忘了，她本来想在 7 月 15 日那天去格伦峡谷游泳，而不是去韦尔斯堡的木材场购买美森板。我们最近几年并没有在那座峡谷拍过照片。而且，“格伦（Glen）”这个想法也恰好呼应了木材场老板的名字：格伦 · M · 斯凯勒（Glenn M. Schuyler）。

“两个人。我认为是你和鲁柏，我想。”我和珍当然是一起去韦尔斯堡买美森板的；尽管过程中也按常规与其他人打了些交道。

第一个问题：“你能再详细说说那个三月的日期吗？”

“March。三月的一件事，导致了几件类似的事件，虽然最初那件事并没有重演。我想，字母 G 以某种方式与这件事有关。”

我们始终没能把这条信息与什么对应上，因此我也没有请赛斯进一步解释。珍脑中浮现出一个单独的“G”，仅此而已。账单上的确有个叫格伦的人，但那不可能指向三月；我们是在七月第一次去这家特定的木材场的。

问题：“那你能试着说出这个物体的名称吗？”

“就给出的信息而言，我已经尽可能接近了。”

问题：“你能再说说关于‘四个方块’的信息吗？”

“我想不行。”

见关于“四个方块”的内容，是指我买下并裁切好的美森板。我原本希望珍能在这里再给出更具体的信息，因为她之前已经给出了非常准确的信息，但她没能做到。如前所述，“四个方块”这个信息对她来说没有意义，但对我却意义重大。也许是因为她在意识层面对这件事

不太关心，所以没能接收到更多的信息。

珍在 11:27 闭上眼睛，戴上眼镜，恢复传输。）

我们就到这里吧。如果不是这么晚了，我会再多讲一点这个实验，因为其中有一些有趣的联系。

“锦标赛”确实指的是一场战争，而“剑”则是刺刀。

向你们致以最诚挚的问候。正在取得的进展很快就会变得更明显。鲁柏在描述他如何接收关于屋顶的信息时，基本上是正确的。这也是一次新的尝试。我们会尝试将这种方式与视觉信息结合起来，这样最终可以让信息更加精准和清晰。我会在下节课简要讨论这个问题。这涉及到一种你们一直在使用却从未意识到的感知方式——它类似于你们感知温度的机制。

好了，亲爱的朋友们，晚安。我真的很享受我们的课程。可惜时间有限，没办法让每次都更长一点。我经常在你们身边，也真的很欣赏你们。你们是很棒的学生，希望我也是个称职的老师。

（“晚安，赛斯。”11:30 结束。珍的状态非常好，她强烈地感受到了赛斯的温暖与善意。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-276.3

第 276 节 浓缩提要

珍因对书稿出版的事患得患失，持续的焦虑让她病倒了，虽然赛斯持续地告诉她一切都是被安排好的，但珍无法克服自己的紧张和恐慌。这让赛斯课拖延了一周。珍病倒后家猫也病了，打针吃药忙乎了整个周末。

赛斯曾经告诉珍与罗：家里的宠物是个人投射出的陪伴，当你没精力或精神维持这种投射时，宠物就会病倒、死亡或走失，合理地退出你的实相显化。

如果鲁柏真的有患上严重疾病的风险，我一定会知道的。那时候我会警告你，不过你也知道，我很清楚暗示的力量，所以如果情况不严重，我不会轻易给出警告，以免这种警告本身变成负面的心理暗示。

但如果有必要，我一定会告诉你，并指导你们如何最好地避免它。上一节课时，我并没有察觉到鲁柏即将生病，虽然我知道他的整体状态不太理想。但他的问题还不算严重，没到能引起我注意的程度。

不过，如果你当时问我，我是可以探查他的状况并提前提醒你的。正确的心理状态本来可以避免这次的不适，但既然你们没有用更好的方式去处理，那么这次身体不适反而起到了一定作用，达到了某

种目的。

自我心灵和思想中的问题会集中表现为身体上的症状，身体系统通过这种方式来排解问题。换句话说，问题最终以身体层面来呈现——而这通常是最后的应对手段。

通常，个体会先尝试在心理和精神层面解决问题。当这些问题无法得到充分或有效的处理时，就会以身体疾病的形式表现出来。而且，身体疾病的严重程度始终与内在问题的强度成正比。

比如，长期的慢性身体症状通常意味着存在一个持续已久的内在问题。当然，疾病的发展本身也涉及潜意识的象征意义，并且还承载着更深层次的心理象征。

鲁柏因为无法正常工作，心理上的挫败感转化为身体上的胃部不适。他的病症实际上是这种状态的外在表现。同时，这次被迫的休息也让他得以恢复心灵能量。实际上，这些问题本可以在心理和精神层面上得到处理。如果是过去，面对类似情况，他的身体状况可能会更加严重。

说到你们家的猫，它体内的病毒其实早已存在了一段时间。只是，它自身的恢复力加上你们的心灵支持，一直在帮助它抵御疾病。

然而，这一次，鲁柏感染了猫的病毒，并因此病倒。在他生病期间，他无法再通过自己的心灵能量为猫提供额外的支持。与此同时，你

原文发布源头：xiyushe.org

把自己的心灵能量用在了帮助鲁柏身上，导致猫只能依靠自身的恢复能力，而这一次，它的自身抵抗力还不足以应对病毒。

不过，现在你们不必再担心它的存活问题。既然病症已经显现在物质层面，抗生素在这里起到了物质强化的作用。它提供了物质上的支持，帮助猫的身体顺利恢复。

如果你们希望猫能够彻底康复，那么此刻它需要你们尽可能给予的一切支持。只要你们保持当前的做法，它就完全可以恢复健康，没有任何理由不能痊愈。

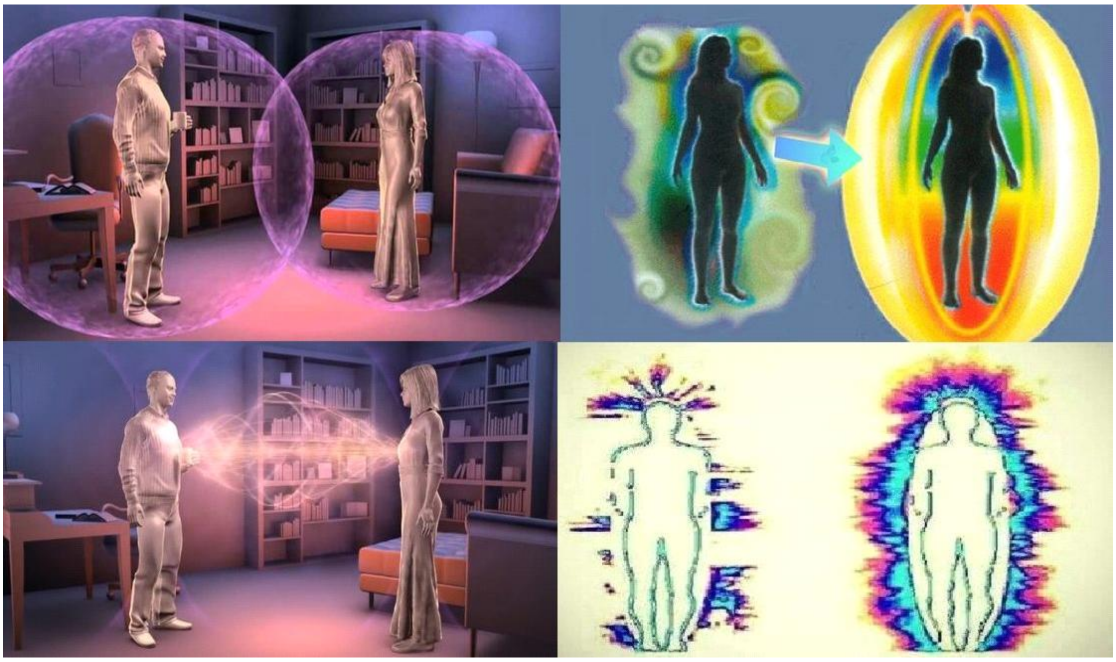
关于你们的聚会，我偶尔也有在场。这次聚会确实对你们很有益处，但你们还不知道其中的一些重要细节。

你们两人选择并邀请了自己熟人当中心灵天赋最强的两个人，他们被你们“召唤”到了这里。这并非巧合，而是因为猫的生病向你们传递了一个信息：你们需要额外的能量支持。整个事件在心灵层面是高度有机的，遵循了一种内在模式，这种模式不仅帮助了你们，也帮助了所有在场的人。

你们应该知道，放声大笑具有强大的疗愈作用，所以我就不再赘述了。但你们需要明白，酣畅大笑的强度往往与内在压力的程度成正比。从鲁柏生病的最初迹象开始，你们采取的措施完全正确。这次疾病虽然令人遗憾，但总体上是有益的。如果它没有发生，并且内

在问题没有在心灵层面得到释放，后果可能会更严重。

从整体来看，在这种情况下，鲁柏做出了一个相对明智的选择。尽管不是最佳方案——最佳的解决方式应该是从心灵层面入手，但在现有的条件下，这依然是一个可行的途径。



还有一点需要提及：你的朋友马克在潜意识里试图回报你，特别是为了你给予他的帮助和食物。他对你非常感激，并且觉得从食物中不仅获得了营养，还得到了额外的好处——事实上，确实如此。

这虽然是一个小插曲，但却很重要：食物是神圣的。它的准备过程更多涉及心灵，而不仅仅是物质层面的操作。食物的制作者不仅仅是在加入调味料，还在注入自己的能量。一个人的心境完全可以影响食物，即使没有任何物理污染，它仍然可能被“污染”或“充能”。

比如，当一群人因某种食物而生病，这绝不仅仅是食物变质那么简

原文发布源头：xiyushe.org

单。真正影响食物的，是准备者的心理状态。鲁柏的疗愈能量保护并丰富了你们的饮食，这对你们的健康有着持续性的积极作用。

在很多家庭中，成员经常出现各种小毛病，而罪魁祸首往往是食物的制作者——他们的心灵能量状态决定了食物的影响。许多慢性疾病的隐性传播者，实际上是厨房里的那个人。这当然是一个概括性的说法，因为你们都会受到环境因素的影响，并且在不同的时间里，对自身能力的运用程度也有所不同。

再强调一次，鲁柏，你的猫是安全的。只要你们继续按照当前的方式照料它，它就不会有问题。

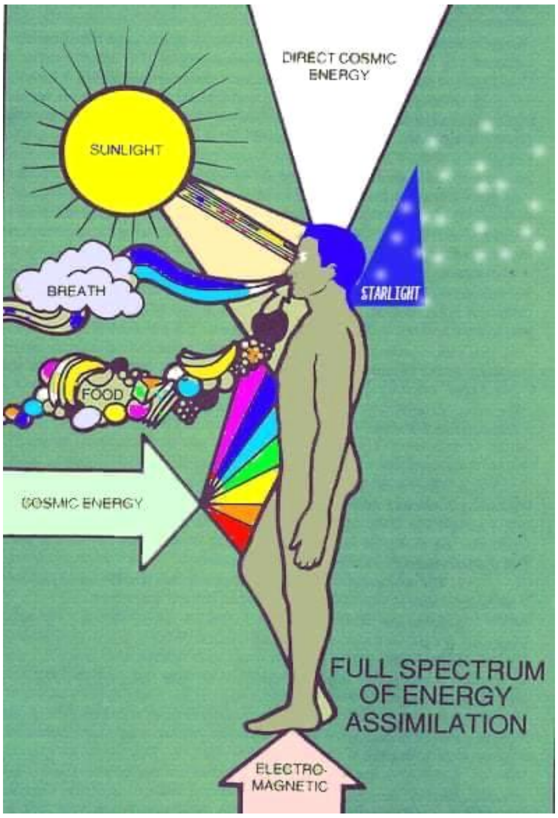
如果没有其他问题，我们就进入下一个主题。

投射实际上涉及原子结构的变化，意识只是改变了它的形式。物质身体仍然维持着，但内部也会发生一些化学变化。在最初成功投射时，肾上腺素会大量分泌，甲状腺高度活跃，同时性激素的分泌也会增加，并被用于支持投射。

然而，一旦成功进入投射状态，体内的化学活动和激素水平会显著下降，体温降低，有时甚至降得很低，血压也随之下降。眼球的运作机制也会发生变化。在梦境状态下常见的快速眼动（REM）现象在投射过程中则完全消失。

投射期间，眼部肌肉完全放松，通常在睡眠中会出现的肌肉活动也

消失了。此时，物质身体进入深度出神状态。如果投射发生在梦境状态，那么这种出神状态可能会被睡眠掩盖。根据投射的强度以及探索的系统不同，当意识回归身体时，物质身体可能会变得僵硬，程度不等。这种僵硬只是意识回归的一种自然反应。



此外，身体对糖分子的利用方式也会发生微妙的变化。投射期间，身体会短暂减少糖的消耗，但糖在意识的旅程中至关重要。它不仅为意识提供能量，还帮助意识保持与身体的连接。在某些情况下，如果缺乏糖分，意识可能会被切断，导致难以顺利返回身体。换句话说，身体和投射中的意识之间，确实存在某种物质性的连接，而这种连接依赖于一种特殊形式的糖分子,这类糖分子在常规情况下并不易察觉。

因此，在进行有意识投射之前，我建议你食用一些含淀粉或糖的食

原文发布源头：xiyushe.org

物。这种糖分子的结构在投射过程中会有所变化，虽然肉眼不可见，但它确实具有物质基础。而当投射进入其他系统时，必然会发生另一种转变。物质层面的连接只能支持你到达一定范围，超出这个范围后，你需要进行另一次投射，从当前的投射形态转化为另一种形式。

在这种情况下，要返回身体，需要先从第二形态回到第一形态，然后再回归物质身体。

今晚我本打算开始提供一些实践性的建议，因为我要为你们提供一整套完整的操作指南。

从这个角度来看，睡前吃点东西是个不错的选择。适量的酒精也有一定帮助，尽管效果不算明显。白天的小睡中，基于梦境的投射效果极佳。如果投射状态良好，这种短暂的小憩可能会成为所有梦境投射中最理想的一种。

这种方法也非常安全。可以说，当身体的能量储备充足时，白天进行的投射往往比夜间投射持续时间更长。我现在只讨论基于梦境的投射。

此外，上午的时间比下午更适合投射。而对于鲁柏来说，月经周期开始前的这段时间，尤其有利于进行投射。

Y6-4-277.1

第 277 节 有意识的投射训练：觉醒的机会与风险须知

1966 年 8 月 3 日 星期三 晚 9 点

（珍坐着开始说话，闭着眼睛，声音比平时稍微低沉一些，并且带着停顿。）

晚上好。

通常，清醒意识只有在你们精力充沛、身体健康的状态下，才会参与投射。有时，在你们情绪低落、状态不佳的时候，清醒意识也可能参与投射。但一般来说，投射需要高能量来维持整体的稳定性，以防止角色我承受过大的压力。因此，这类有意识的投射会被自然地间隔开，以降低可能出现的问题。

最简单的意识投射是浮想联翩或说遐想，当然这一般发生在吃饱了没事干时。有些逃避型人格的人，会利用遐想来尝试补足自己没有涉足的经历，而有些经历了苦难的人也会利用遐想去经历对等体验。

意识投射并在思想里快速地浏览不同的可能性，可以疗愈、平衡、拓展、补偿自身的心理空白，让自身的心理感受相对平衡健康。

有意识地记住梦境的情况与此类似。你们正在训练一项新的能力——学会在其他意识维度中进行操控。因此，会有自动调节机制在起作用。（声音稍微低沉了一些。）随着你们的能力和控制力的发展，你们会逐步进步。

心猿意马简直就是天赋，不用学也不用练，管都管不住。有意识的

原文发布源头：xiyushe.org

意识投射与浮想联翩有很大的差异。大多数人都是梦、思绪、生活的被动跟随者，只是“亲身旁观”，以第一人称视角经历了一遍固有剧本。犹如落花随水，虽然也是九曲十八弯的经历，但大多数时候只是被迫体验与应对。

修行者与普通人的差异就在于我命由我不由天，不管是生活还是梦或是遐想，自己构建自己的实相、演绎自己的经历、抉择自己的未来走向。这里的差异在于是跟随内在自我热忱去行动还是遵从角色宿命去经历。比如女孩子就是要嫁人养娃伺候公婆直到累死，男人就是要考学还房贷供养妻儿直到累死。

社会为个人赋予了性别的角色使命，家庭为角色圈定了生存范围，激素驱动着个人的心理渴望，活了一辈子却发现一生中唯独活丢了自己。这种被物化的人生、被功能化的自我，就是矩阵中的 NPC。意识觉醒不是说你从此获得了什么称号或神通，而是指你知道了自己到底是谁、是什么、因何而来、又会归于何处。当人生中三个基本哲学问题你搞明白后，你就会清楚地知道所为何来。

当然知道与做到是两码事，很多人道理我全懂，可是臣妾做不到啊，臣妾真的做不到啊！拿不起放不下，无法展现内在行动力，知道该干嘛也知道什么时候应当采取果断的行动，但总是在权衡利弊得失的犹豫中错过了一个个人生路口。

昨天我爱人问我：“家人过世自己很淡然，被家里人指点冷漠，是

不是学习灵性知见后匮乏共情的互动？”

我问爱人：“如果你或我意外离世，你会哭闹纠缠吗？”

爱人说：“肯定不会啊！安然往生是一种祝福。”

我点头说：“这不是冷漠，而是将心比心的共情。只不过你与全然共情，而非世俗中的计较。”

在入睡前给自己下达明确的暗示，可以极大增加在梦境状态下进行有意识投射的机会。其实，你们不一定非要通过察觉梦里的矛盾细节来意识到自己在做梦，不过有一个不错的方法可以试试：在睡前暗示自己——“我会在梦中意识到自己正在做梦。”你们也可以结合多个方法，一起使用，以增强效果。

梦境常常包含各种不被现实规律所约束的细节。

比如：人物没有影子、飞行或漂浮、时间扭曲、物体变形、“不可能”的场景、与逝者的互动、场景间的瞬移、人物关系的错乱等。

一些此类的小矛盾，其实在生活里也会发生，只不过角色我会依据矩阵的设定，主动屏蔽与忽视这些显化错乱。当意识觉醒后，随着在单位时间内感知力可处理的信息增多，梦境里与所谓现实中的各种大小错漏就会被感知到，进而理解与明白自己当前的经历是由矩阵生成的大梦一场。

然后，也就不再被梦中经历的节奏带着随波逐流，有了自我意识的主动性参与，并因此自主自己的经历，自己营造自己的境遇。

原文发布源头：xiyushe.org

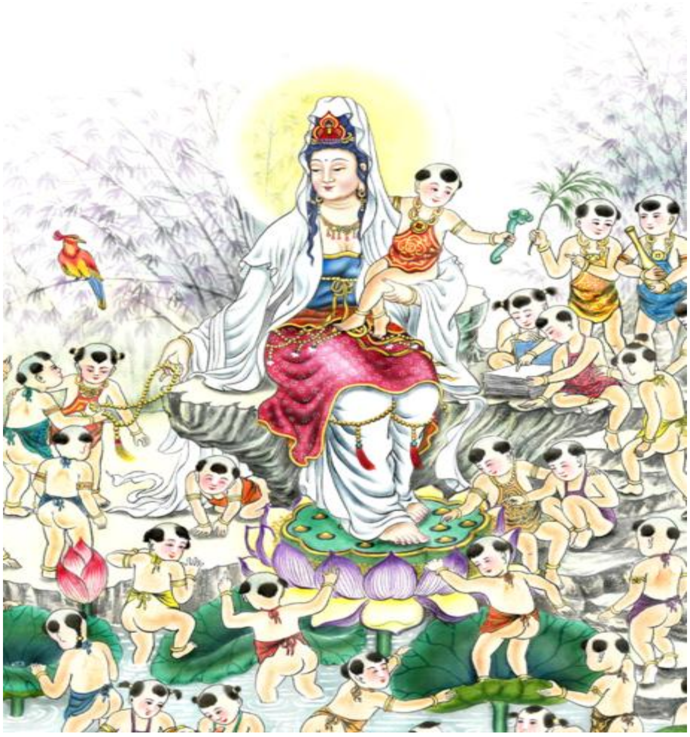
知道自己在梦里，叫做意识觉醒；

知道通过这梦境体验自己来干嘛的，叫做觉悟者；

知道如何自主地规划与展现自我实相的，叫做“神”。

境随念转、言出法随、心想事成、所欲即显。成为自我实相的主导者，即自我世界的造物主。

不过需要知道的是，成为造物主只不过是领悟的开始，直到知道与深刻懂得了自然无为，才可谓是真正地明白了事理，不再为一己之欲而各种左右世间红尘剧。就好像老人坐在摇椅上扇着蒲扇，笑眯眯地看着满院子里的孩子们打闹哭笑、告状扯皮，满是童真生趣。



观世坐莲笑不言，世间百子各攀缘。

嬉笑怒骂皆故事，百年一瞬在梦间。

在你们目前的阶段，如果意识和身体的实际分离发生在无觉知的情况

下，当然会比较容易接受。但这种“走神”状态无助于提高意识的自控力。有意识的投射体验，是一次极佳的训练。我之前说过，这些投射可能会带你们去到不同的系统。一开始的练习，还是围绕你们自己当前的实相范围会比较安全。

回想童年或过往的经历，并对那些没能被自己体验为真的可能性展开追忆，是一种安全的、初期对等实相观觉练习。之后借由这些对等可能的平行实相，观觉其后的发展，感知与看到在当前与未来中，其它自我在本伪装位面中的平行实相，是一种进阶练习。

这一练习是相对安全的，在熟悉的环境与人物剧情中，探访平行的过去与未来，有助于打破对当前伪装实相的固着认知，在突破次元壁、打破单一线性时间幻相这方面获得初期的经验。

不用纠结自己是在瞎想还是遐想，真实与虚假的隔膜其实并没人们认为的那么悬殊。所有的可能性其实都真实存在，就好像蛛网般的城市街道，你走过的被记忆成真实，而错过的也并非虚假。可你走过的就真的是真实吗？其实在梦宇宙的矩阵中，什么不是一念所生的体验呢？

假作真时真亦假，无为有处有还无。在这“太虚幻境”中，当你能把当前此生的经历与所有其它平行可能，观觉到“一般无二”时，角色我的自我解离也就算是有所成了。

并不是说有太大的风险，而是你们仍可能会犯一些“错误”。体验投

原文发布源头：xiyushe.org

射时，头朝北、脚朝南的睡姿是最有利的。如果在睡前集中注意力练习一个简单的投射，比如反复想象自己离开身体，走到房间的另一侧，比如客厅，或者步入街区散步，都会对你们的投射训练有所帮助。

之前赛斯还建议在入睡前，少量补充糖，让房间保持适宜的温度 22 到 24 度间，排空大小便，让睡梦不被身体“状况”打断，入睡前给自己下达明确的心理暗示，在卧室里放一面对着床的镜子。

睡前暗示包括：我要觉知到自己是在梦中、我可以在梦里完成角色我的解离、我会清晰地记住梦中的经历、我会在第三个梦结束后醒来，并记录下梦中的经历，在记录完成后可以快速入眠，并不影响睡眠质量。

赛斯同时还建议：在床头放录音设备，半夜醒来后不要动身体，快速回忆整理整个梦境经历，然后尽量详细地完成录音，最好自己一人睡，避免相互打扰。

在道教里，还有闭关处，最好不要有公鸡、猫狗、小孩。因为出体时肉身受惊，有时会出现很严重的失魂而身醒的大麻烦。

最好不要在初学的早期当好奇宝宝，去探索外星文明或远古文明这些领域，不要去探究与宗教有关的群体意识领域。最好从自己熟悉的环境入手，慢慢地拓展自己的见闻领域。因为很多知见与接触，在你的认知、心智、情商、能力还较为稚嫩时，过早接触不是好事。

就好像小孩子随意随机在网络上游荡一样，那些偏激的、过激的、

激进的、别有用心的网站宣扬的、夹带的、植入的圈套，是超乎常人认知的。在意识界里，所有可能性都在同时发展与展开，我们社会中的各种匪夷所思，只不过是意识界里的冰山一角。我们当前所处的界面，尽管很多人认为已经够乱的了，但其实当前这文明是被重重保护中的幼稚园，我们所经历的无常，根本就不叫事。不管是时间和空间，日月起落有序有常，空间稳定恒定。这种恒定的秩序在大多数其它实相里是不可想象的天堂。

很多我们习以为常的理所当然在绝大多数的其它位面中是匪夷所思，而我们的匪夷所思又是其它位面里的理所当然。所以冒然进行随机意识投射，在宏观角度上看，其实是一件很危险的事情。

比如，当你们快要入睡时，想象自己站在院子里，或公寓的另一个房间，或者房子的前门外。不过，当这个方法奏效时，你们可能不会在意识层面察觉到自己真正“离开”了身体——但这并不影响练习的效果。目前，我不建议你或鲁柏在投射期间尝试主动联系我，等你们掌握得更熟练之后再说。

在自我意识频率尚且没能进入高频意识范畴前，最好不要尝试去链接神圣意识，因为个人实相的匹配与接触，矩阵是按照同频共鸣来显化的。所以初学者能自主匹配上的一般都是滞留灵或中阴层中的魂体。如果你带“天命”，高维灵体自然会主动向下兼容，来给你投送信息；如果你此生的功课不是当管道，强求也得不到什么真东西。

总体来说，是你的就是你的，推也推不掉；不是你的就不是你的，

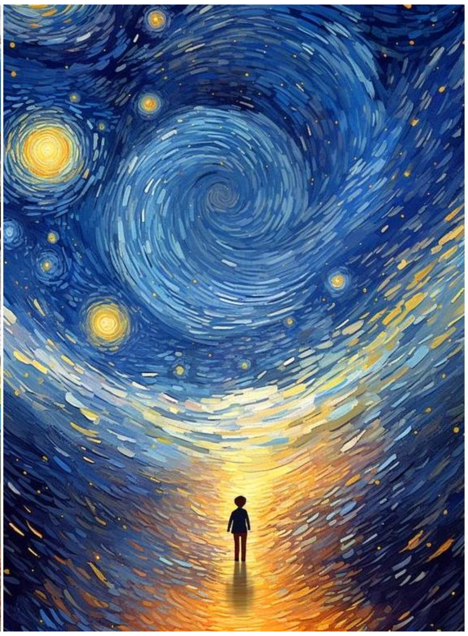
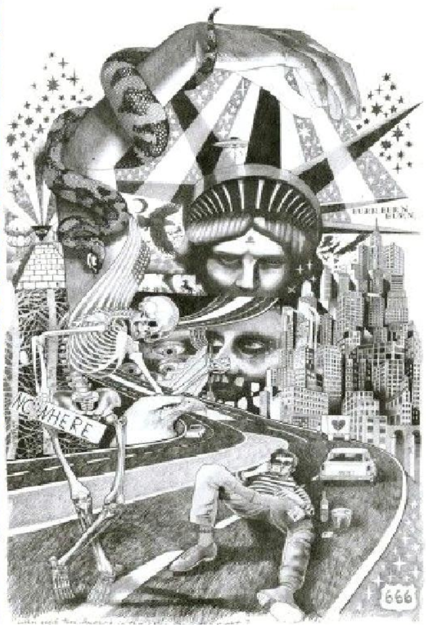
原文发布源头：xiyushe.org

求也求不来。积跬步而致千里，步子太大很容易扯蛋。

有人说，真传一句话假传万卷书，并借此鼓吹速成课。其实顿悟与渐悟之争已有千年，什么才算是觉醒与开悟了，这其实是有个标准的。

知道自己在梦里叫做意识觉醒、知道通过这梦境体验自己来干嘛的叫做觉悟者、知道如何自主地规划与展现自我实相的叫做“神”——这三个“知道”谁要是能一句话说清楚，不在表达中引发认知的偏颇与扭曲，那可真比真神还神了，况且这三个“知道”到三个“做到”，还相差着动辄几世的实践锻炼。

不过，如果你们偶然（微笑，睁开眼）闯进了我的地盘，我当然会知道，并且会主动找到你们。如果在投射过程中，你们发现自己进入了一个可能存在危险的梦境，请立刻终止梦境，你们就会立即回到正常的意识状态。

福克斯先生的看法完全正确。当你们知道自己处于投射状态时，不要

轻易去干涉。其中涉及一些你们尚未理解的力量。你们会发现，投射会变得越来越生动。我必须再次强调，这些体验是真实的，并非幻觉。就大多数人而言，有意识的投射并不常见。请注意，我现在所指的，仅仅是那些你们在投射中保持自我觉知的情况。

在意识出体访问其它平行实相或进入过去与未来中时，最好不要尝试着去利用有意识的自我干预所见实相故事发展的进程。不管你是出于怎样的心理，是觉得好心善举还是好奇，任何扰动矩阵故事线的行为都会为自我引发不必要的涟漪，而这蝴蝶效应带来的影响往往比你能想到的极限还要复杂。

所以真正的“大神”在活明白后，都会进入到上德状态，如如不动地观世间聚散生死起落得失，而无所为。就好像你是话剧观众，没事冲上舞台去指手画脚，挽救这个，斥责那个，感觉自己很英雄——几百人的剧场，只有自己挺身而出，却不知自己如此当真的行为有多幼稚。

有人或许会想：那好，我不去扰动矩阵中的故事线，我只是对过去与未来的自己进行提点帮助，这总没问题了吧？其实这问题会更大，因为认知是逐步成熟起来的，今日你对自己的扰动，或许明日就会发现是多么地偏激与肤浅，可是扰动已经造成，结果就是平白多出很多涟漪功课来。

故而，有了这样一句经常被人说、但很少有人能理解的话：“活好当下，莫问前程”。当你真的能做到什么都不图谋时，也就为自己

原文发布源头：xiyushe.org

的未来留下了最好的发展可能。这里说的什么都不图谋不是说没有规划地混吃等死，而是说，别老给自己加戏，对剧本涂涂改改的。安然从容地完成当前的人生功课、完成领悟、获得知见上的提升就好。

无力感、造作心、清安无为，这是三个境界，分别针对“见山是山、见山不是山、见山权且当是山”的认知过程。其实不对当前的这个所谓的“我”之过往未来做各种修正，也是一种对“我”执的破立。

其中的原因显而易见。有意识的投射依赖于能力和控制力，而这些能力的前提，是一个相对自律的人格。否则，突然释放的攻击性情绪可能会在本不属于它们的系统中爆发，造成混乱。

在生活与生命中，“侵略性”是一个心理学术语。首先我们要理解另一个术语：“边界感”。每个人都具有自己的独立人格和自由意识，并且会为捍卫自己的独立人格与自由意识和那些具有“侵略性”行为的人产生冲突。

每个人都有依据自我认知形成的善恶、好坏、是非、对错的理念体系。当你强行用自己的理念体系框架他人，并要求他人按照自己的框架行为时，就是一种侵略性行为。而侵略性行为往往伴随着抵抗、争执、痛苦与记恨。侵略者如果成功压制对方按照自己的标准、在自己希望的时间、用自己欢喜的方式达成自己想要的结果，自然会感到理所应当。但如果没能得逞，就会利用惩罚来压制他人或者自

己。

压制他人表现为情绪化的攻击性指责与埋怨，反噬的力量则会形成自责与愤懑。被压制的人在抵御住胁迫后会感到疏离，在被迫接纳胁迫后会感到自我价值与自信的削弱。

不懂得尊重他人的人，一般普遍自己边界感较弱，理所当然地认为多元多维的世界中都应该以自己的理念为标杆。因此会在生活中感到很辛苦，也无法理解多样性的发展是全然中自然发展的最优解。

在心灵之旅中，当你接触到平行位面中的各种对等体验，接触到其它文明与文化的不同理念，接触到与自己认知全然相反的各种实相体系时，要如何面对、要如何看待、要如何理解，就成为了个人成长中不可回避的问题。

如果没有学会自控、没有学会观棋不语的智慧，在指手画脚间，在是非对错里，在指点江山时，难免会陷入于多元实相的是是非非。结果自然就是自己闹心，越学越拧巴，无法理解与认同世界的多样性，总想按照某一标准去大一统所有实相。

这就形成了共和与专制、民主与独裁、百家争鸣与整齐划一间的种种冲突。

很多匮乏边界感的人，会苦闷地想：我都是为他好，怎么你们就不能理解呢？按照我的说法去做有那么难吗？按照我的要求去行不

原文发布源头：xiyushe.org

就大家都开心了吗？

一个人的兼容性、包容性体现出了其心智与神智的发展水平，当观见大千世界种种可能同时存在时，依据自己的理念与判断去干预自然的聚散得失那就是一种侵略性行为。

比如一个“大好人”看见了一株捕蝇草困住了一只小蜜蜂，他救出了小蜜蜂，受惊的蜜蜂飞舞起来，蛰了路过的小孩子，孩子过敏呼吸困难，他当街拦车想送孩子去医院，导致连环车祸。

结果捕蝇草饿死了、蜜蜂蜇人后死了、小孩过敏窒息死了，为躲避窜入车流的路人，无辜的司机与车上的乘客死了。“大好人”感到很委屈、很无辜——每一件事都是那么“理所当然”，可是一系列行为都侵入了某一套自平衡系统，导致了紊乱与相关后果。

所以在穿越时间与空间场经历意识投射时，有一条铁律：

不要干涉、不要显身、不要改变什么。

Y6-4-277.2

在这样的投射过程中，你们可能会遇到生存人格，但这种情况并不常见，因为它涉及许多其他因素。当然，你们也可能投射到自己的未来。这种情况经常发生，尽管并非总是带有清醒的觉知。同样，投射到过去的情况也很常见。

由于一些我们尚未深入讨论的原因，你们甚至有可能在投射中遇到自己的另一个投射体。当然，你们需要对投射过程中所做的行为负责，

就像你们在日常生活中的行为会影响你们的人格一样。如果你们在投射时保持清醒和敏锐，你们可以通过观察投射环境来获取有关未来的信息，尤其是在你们有理由认为该环境位于你们时间线的前方时。

有些情况会相当复杂。例如，你们可以在入睡前请求投射到自己的未来，看看那里会发生什么。如果你们愿意接受投射结果，这种做法是完全合理的。因为你们所看到的未来会影响你们当下的决策。当然，你们所投射到的，是此刻对你们而言存在的可能的未来。

投射本身就会改变这些可能性。但我要说明的是，这个未来的环境并不因此而“不真实”。它和你们现在所处的环境一样真实，这一点你们明白的。

（“是的。”珍盯着我看，然后闭上眼睛，停顿了一会儿。）

如果你们在投射时察觉到另一个存在，并认为它和你们一样是旅行中的意识形态，那么不要去触碰它。你们需要学习如何辨别这些情况。当你们在梦境中意识到自己正在做梦，而且梦中还有另一个人时，告诉他你们都在做梦，然后留意他的反应。

在出体状况下，你对世界的干预，其影响力和你在现实中的作为一样会带来涟漪，只不过出体时造成的影响力，其后果往往是自己更不可控与更意想不到的。这就好像在野生散养动物园老虎区里下车步行一样。当你知道“观与参与"的差别时，往往已经触发了某些额外的生命体验。

虽说灵魂不死，但很多事，正因为不死不灭而根本无法洗脱。角色还有个终结的时候，可是某些事对人格的影响可能会持续纠缠很多次轮回。

原文发布源头：xiyushe.org

在这里我们一定要分清"观世与历世"的区别，别自己给自己加课业，尤其还是那种自己当前无法应对、超纲超标的课题。

利用解离纵观三界是有莫大好处的，见识决定了个人的城府深浅、智慧高下，但四处触发涟漪就是另一码事了。自己看不惯的、觉得该修正的、想着是力所能及的顺手之劳，结果就把自己代入其中，成了剧中人。

开悟前，做梦经历梦是随波逐流；
修行时，各种“挣扎”想要左右自己的命运，甚至逆流而上；
开悟后，风动幡动心不动，水流花漂我自然。花开花谢自有时，溪来水去未曾歇。事还是那些事，场景与故事什么都没变，只是观觉的焦点从身不由己的落花换成了岁岁有今朝的赏景者。

花谢花飞花满天，红消香断有谁怜？
一朝春尽红颜老，花落人亡两不知！

曾经沧海难为水，除却巫山不是云。
取次花丛懒回顾，半缘修道半缘君。

这两首诗的意境高下、认知焦点的气度格局，一眼可见其差距。

角色我的一生，在出生前就已结束，在同时性里看见自己的所谓未来，其实并非什么匪夷所思的事情，但人生并非是一条确定的抛物线。在矩阵中各种可能性同时存在，不同可能性同样真实，神魂有权利凭借自由意识选择自己渴望经历与渴望回避的人生，但角色我

对此却没有抉择权。在角色我与神魂我对人生规划有所歧异的时候，人物未来的走向与会经历哪些事情，由内在神魂做最终抉择。

当然也有例外：当一个人活丢了自己，把内在神魂完全架空封闭，那角色的走向会被角色我把控，这时次生人格会顶替原生主人格当家做主。失去对角色控制权的原生人格如果无法拿回角色的控制权，会选择提前撤离，角色会早早地因“意外”或“疾病”而离世。

在梦中，在“现实”里，有些其它角色是有内在神魂的，而有些则是人物时代剧中的布景甲乙丙。如何区分哪个是 NPC、哪个是体验者呢？只要你告诉对方“你们都在做梦”并注意他的反应：NPC 是无法理解与认同这一事实的；而有神魂的角色则会知道，你也是游戏中的玩家，而非矩阵人工智能生成的角色。

现在很多经常玩多人网络游戏的玩家会知道，自己的队友与对手，想要分辨其是真人还是 AI，只要看其是否有情绪化的操作动作就能分别——AI 匮乏与玩家的协同性，不能理解玩家的意图与诉求，始终按设定好的轨迹与行为行动。

往往当你走遍世界、回到起点时，会发现很多“人”还干着过往的事情、说着同样的话语、出现在相同的地点。

你们现在可以休息一下。

（9:40 休息。珍的解离状态如常。她的眼睛时不时睁开，说话时带有许

原文发布源头：xiyushe.org

多短暂的停顿。她喝了口冰茶，抽了一支烟，语调平稳。9:52，以同样的方式继续。）

在体验跨维度意识投射期间，所需面对的见闻和处理的事情，其环境与文明是你当前此意识层面不熟悉的现实。在投射期间，你会意识到与觉知到它们的差异。记住不要以本层面的道理与道德去扰动其它位面。

（长时间停顿）你现在已经明白所谓的物质实相是如何被矩阵形成的。在你将会面对的其它实相中，实相的持久性与当前的这一位面截然不同。你们会更清楚地察觉到矩阵是如何把内在图像显化成伪装物质的。你们会直接体验到赋予一切事物"存在性"的显化精神能量和心愿力量。

我们当前所处的位面，可以说是众多可能性中极少见的一个层面。之所以这样说，是因为我们处于一个被保护的状态。我们的时间与空间系统具有极高的持续稳定性。在本位面中角色生命里的每一秒都等长，今天过后就是明天，手上的苹果下一秒不会变成芒果，你跨出一步，知道身体会位移到哪个位置上。

这些看似天经地义的事情，被司空见惯成常识，并被引入逻辑思考

的常数范畴。但其实时间与空间、物质的显化，如此稳定有序是很不常见的，甚至可说是一种特例。在万千种可能里，这样的有序矩阵万不过一。当你有能力有机会亲历其它伪装实相层面，就会知道时间、空间、伪装物的显化，这些背景参数其实是可以很不稳定的。

这一秒过后你被显化入哪一个片段里、一步跨出下一瞬你出现在哪里、手上的苹果再看时会是什么，这些都可以是无常中可变的。没有了理所当然，也没有了稳固恒常。没有规律的混沌才是无常真实的面目，也是绝大多数实相的常态。

当亲历了各种其它界面的无常后，你会发现当前的世界美好得都假了。

给我印象最深刻的是一种叫做时间镰刀的空间裂缝，它无形无色，不可见不可感，会突然发生在任何地方，会移动也可是全然静止的，其宽度可以是几公里或几毫米。时间镰刀空间内的时间流速与周边相差很大，或快或慢或静止，当不小心走过时间镰刀，或被移动的时间镰刀经过，身体被镰刀滑过的地方会瞬间老化几年或陷入迟缓，导致身体被瞬间瓦解。而这样的无常根本就无法预防。这仅仅是时空无常中的一个小例子。

我建议你们先休息一下，陪陪猫，我会等你们。

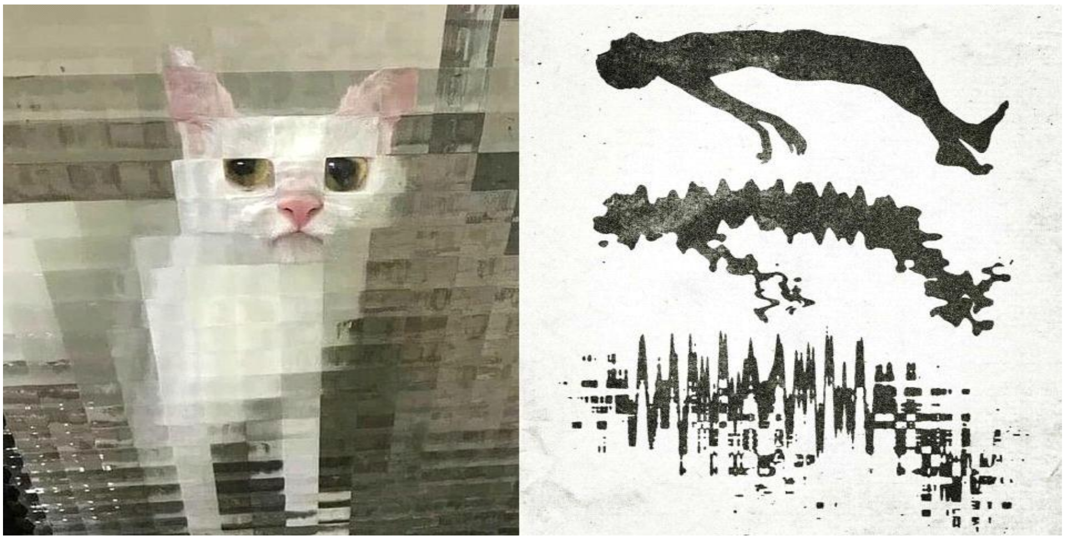
（“好的。”我们的猫威利一直在闹腾，所以 9:56，我起身把它带到后面的房间。珍静静地坐着等待，仍然保持在出神状态。等我坐下后，

原文发布源头：xiyushe.org

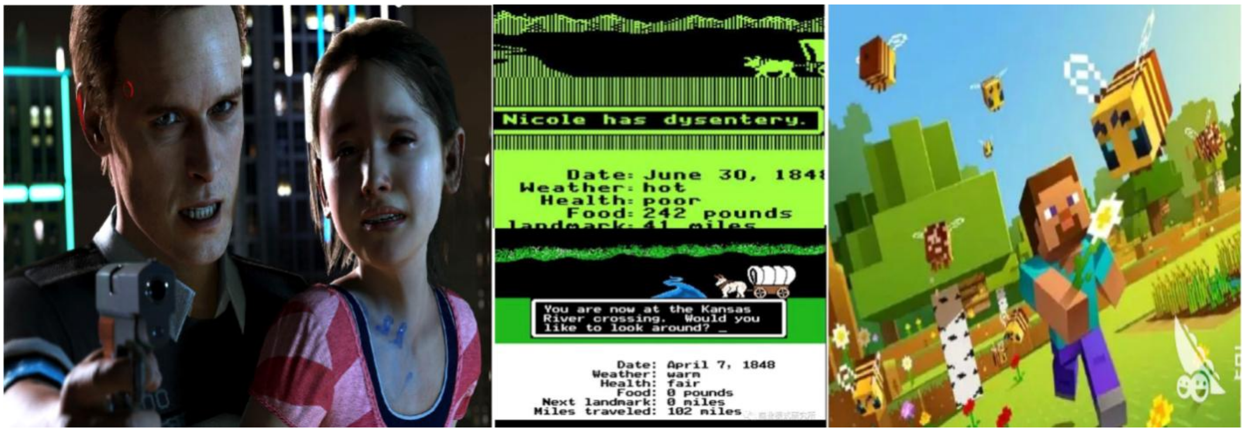
她继续。）

在一定程度上，你们将在没有客观形态的状态下，以“能量粒子聚集物”为自我形体，并通过这样的“能量灵体”展开经历，并学习如何控制这样的身体。正如你们所知，所有物体本质上都是能量的显化。当能量以特定的方式聚焦显影，你们的实相系统中就会出现你们感知为真的物理对象。

然而，还有一些潜在的物体，它们的能量正在朝着物质化聚焦。此外，还有一些能量，永远不会显化为物质。大部分这种能量是心灵性的，或者以你们无法感知为具体形态的方式存在。这些能量具有运动性，其运动遵循特定的规律，但我们现在暂不讨论这些规律。



所谓的灵界也是伪装实相里的一类，在其它维度中人格可以以虚体的方式经历很不一样的实相经历，演绎或仙或神这类的角色。但不管自我是否被实体化，也不论所处的实相是被物质化的，还是未被伪装渲染的，其都是梦宇宙里的伪装实相。

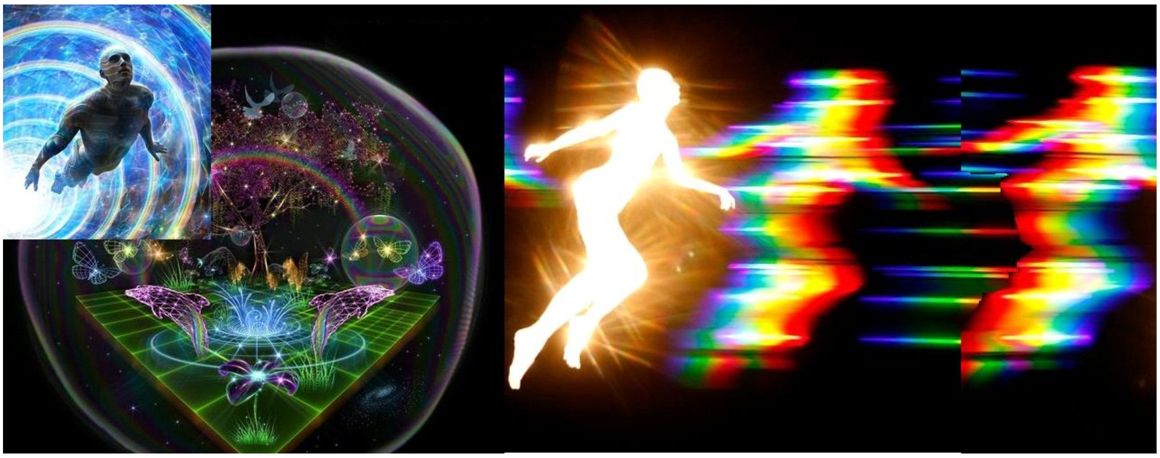


不管你进入的实相是逼真的还是简约的,不管你在其中是扮演路人甲还是至高神，这都是舞台剧中的一种经历体验。不管是由实入虚还是由虚入实，这并不是衡量自己是否突破境界的指标。很多初学者在经历出体并访问了其它实相后，会有很强烈的成就感，并认定其它伪装层为真，认定灵体为实，这样很局限的实践认知会带来较为自限的偏激理念。很多宗教信徒会因被宗教植入的某些印象，透过自我意识投射而自困伪相世界里，动辄数百年不能解脱，直到对被宗教植入的理念再次破幻，才能解脱。

你们可能会在投射中体验到这些能量的存在。它们可能会成为你们行动的阻碍，也可能会成为推动你们的力量，但一般来说，你们很难完全控制它。它不会对你们造成伤害，但可能会让你们感到意外。虽然灵性文献中通常将其称为电流，但严格来说，这并不准确。

简单来说，这正是组成你们宇宙的能量，只是你们通常只在它形成物质时才熟悉它。现在，这种能量可能会带你们进入其他系统，尽管“带”这个词似乎暗示了某种运动的形式与方向。但实际上，这种运动的体验可能会让你们觉得是在向前或向后移动，但真实的情况是，你们只是进入了不同的维度。

原文发布源头：xiyushe.org



在极少数情况下，如果你们足够幸运，并且投射足够成功，你们可能会觉知到“广袤的当下”——在这种情况下，你们将同时感知到所有系统的真实性。然而，这类经历往往难以完整地保留下来，你们很可能无法清晰地记住整个过程。

所有投射的本质，都涉及自我和身份的延伸。小我施加在自我身上的惯性限制会消失。这意味着，你们在未来的存在中将拥有的能力，现在就已展现出一些迹象。（长时间停顿，低头，闭眼）

无论投射是否在有意识的状态下发生，它们都会发生，而人格也会从中学习和进化。

然而，有意识的投射意味着更高层次的成就。（长时间停顿）

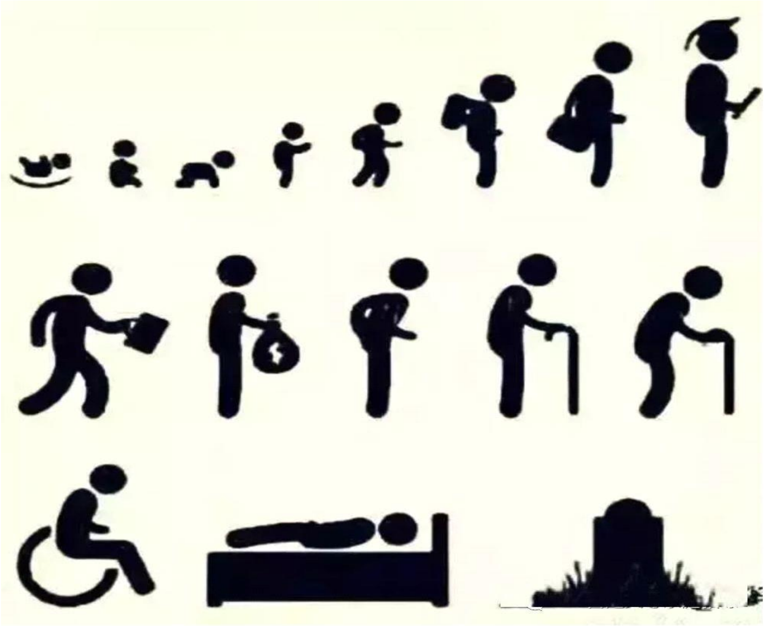
我们皆来自高维意识，也必将归于其中，不管你是否花费时间与精力去精研这些知识，我们都是弘一意识的意识触须。意识成熟度的差别往往体现在角色认知的自限性上，这种因片面成见构成的蒙昧抵触，到底在多大程度上迟累了自我意识的发展，当局者很难自甄。

有一点需要注意：这类投射涉及一种能够超越物理时间的自由——这是无法通过任何其他方式获得的。这种自由令人极其焕然一新，并且具有疗愈效果，前提是不沉溺其中。这种投射对物质身体也有好

处——在投射过程中，身体会暂时摆脱角色自我的各种需求，例如侵略性或其他不健康的情绪模式。我提到过，当你们采用新的投射形态时，可能会发生双重甚至三重投射。这些形态，代表着你们的人格在未来存在中可能采用的不同形态。

这些形态的采用，是为了适应投射所进入的特定环境。在某些梦境中，个体可能会看到他们“死去的自己”。但事实上，他们只是进入了投射状态，看到的是自己刚刚脱离的投射形态之一。

这些投射形态确实存在，就像你们的物质身体一样。然而，它们并不是物质的，而是与内在自我融合的能量形态。但它们确实存在于自我的整体可能性中，这种存在状态，类似于洋葱的层层外皮。换句话说，这些形态只是你们的意识在不同梦境或投射中所采用的角色形态。



在离体时，当自我意识摆脱了角色我的认知限制，伪装层中的时间轴有时可被破幻，自我意识进而借由矩阵视角，看见角色一生中已发生和尚未展开的人生故事，当然也能看见那些被自己激活为实相或没被触发的其它可能性。有些经历你此生没有历经过，但在之前演绎这一角色时已经体验过，这些经历成为对等实相，因此某些被

原文发布源头：xiyushe.org

看见的所谓未来，它们真实地发生过，但未必会再次被自己如此经历。同样地，某些同样真实的过去，那场景你没在此生历经过，但它们并非是自己的幻想。

（10:25 休息。珍比平时更出神。休息时，她有些难以睁开眼睛。此外，除了短暂的间歇外，她在传输时眼睛一直闭着。但她仍然记得威利制造的骚动。她用了很多停顿。10:36 以更活跃的状态继续，语速加快。）

这种能量可能会以惊人的速度将你们带往另一个环境。

当你们变得更加熟练时，可以在一定程度上控制这种过程，但永远无法完全避免。由于投射的本质，你们并不会真正停留在经过的任何系统中。因此，不要指望在这些系统中长时间存在。

在这些维度中存在的个体，他们的可感知频率与你们截然不同，因此，他们中的许多人不会察觉到你们的访问，就好像你们大多数人察觉不到它们的访问一样。但那些能够感知到你们访问的人，很可能也在进行心灵训练，或在恍惚间误以为自己“见鬼”了。

如果你们的出现让对方感到困惑或惊慌，可以直接告诉他：“你正在做梦。”如果对方同样意识到这一点，那么你们都处于投射状态。但另一方面，他可能正在进行投射，却没有意识到自己正在投射。

再强调一次，不要试图“触碰”任何你们在投射中遇到的个体，特别是当你们有理由相信他也是在进行投射时。这么做会让你们双方都有麻烦。

现在，和往常一样，我要遗憾地结束这节课了。我向你们二位致以最诚挚的祝福。

（“晚安，赛斯。”10:42 结束。）

Y6-4-277.3

第 277 节 浓缩提要

通常，只有在你们精力充沛、身体健康的状态下，清醒意识才会参与投射。有时，在你们情绪低落、状态不佳的时候，清醒意识也可能参与投射。但一般来说，投射需要高能量来维持整体的稳定性，以防止角色我承受过大的压力。因此，这类有意识的投射会被自然地间隔开，以降低可能出现的问题。

有意识地记住梦境的情况与此类似。你们正在训练一项新的能力——学会在其他意识维度中进行操控。因此，会有自动调节机制在起作用。随着你们的能力和控制力的发展，你们会逐步进步。

在入睡前给自己下达明确的暗示，可以极大增加在梦境状态下进行有意识投射的机会。其实，你们不一定非要通过察觉梦里的矛盾细节来意识到自己在做梦，不过有一个不错的方法可以试试：在睡前暗示自己——“我会在梦中意识到自己正在做梦。”你们也可以结合多个方法，一起使用，以增强效果。

在你们目前的阶段，如果意识和身体的实际分离发生在无觉知的情况下，当然会比较容易接受。但这种“走神”状态无助于提高意识的自控力。有意识的投射体验，是一次极佳的训练。我之前说过，这些投射可能会带你们去到不同的系统。一开始的练习，还是围绕

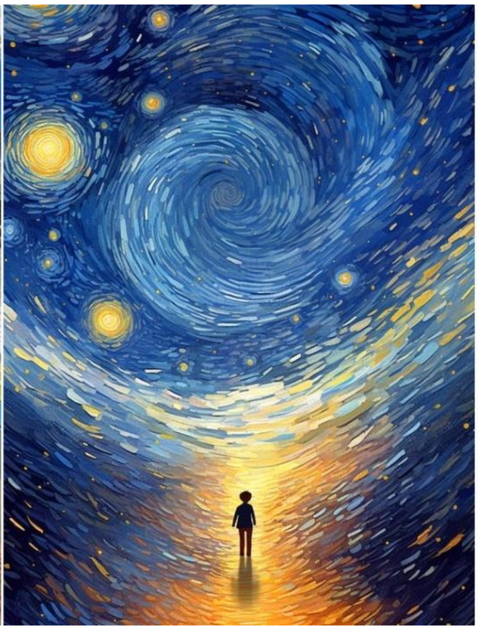
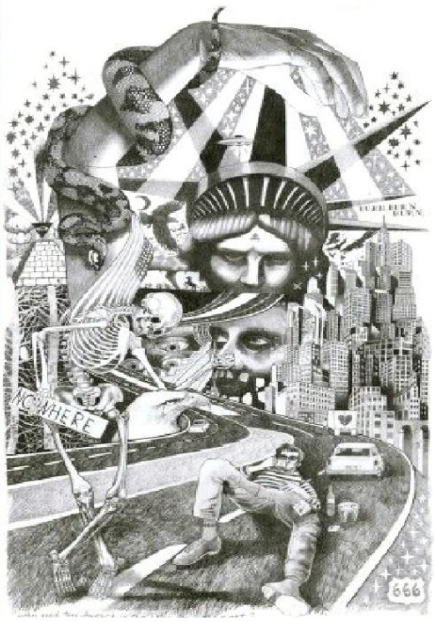
原文发布源头：xiyushe.org

你们自己当前的实相范围会比较安全。

并不是说有太大的风险，而是你们仍可能会犯一些“错误”。体验投射时，头朝北、脚朝南的睡姿是最有利的。如果在睡前集中注意力练习一个简单的投射，比如反复想象自己离开身体，走到房间的另一侧，比如客厅，或者步入街区散步，都会对你们的投射训练有所帮助。

比如，当你们快要入睡时，想象自己站在院子里，或公寓的另一个房间，或者房子的前门外。不过，当这个方法奏效时，你们可能不会在意识层面察觉到自己真正“离开”了身体——但这并不影响练习的效果。目前，我不建议你或鲁柏在投射期间尝试主动联系我，等你们掌握得更熟练之后再说。

不过，如果你们偶然闯进了我的地盘，我当然会知道，并且会主动找到你们。如果在投射过程中，你们发现自己进入了一个可能存在危险的梦境，请立刻终止梦境，你们就会立即回到正常的意识状态。

福克斯先生的看法完全正确。当你们知道自己处于投射状态时，不要轻易去干涉。其中涉及一些你们尚未理解的力量。你们会发现，投射会变得越来越生动。我必须再次强调，这些体验是真实的，并非幻觉。就大多数人而言，有意识的投射并不常见。请注意，我现在所指的，仅仅是那些你们在投射中保持自我觉知的情况。

其中的原因显而易见。有意识的投射依赖于能力和控制力，而这些能力的前提，是一个相对自律的人格。否则，突然释放的攻击性情绪可能会在本不属于它们的系统中爆发，造成混乱。

在这样的投射过程中，你们可能会遇到生存人格，但这种情况并不常见，因为它涉及许多其他因素。当然，你们也可能投射到自己的未来。这种情况经常发生，尽管并非总是带有清醒的觉知。同样，投射到过去的情况也很常见。

由于一些我们尚未深入讨论的原因，你们甚至有可能在投射中遇到自己的另一个投射体。当然，你们需要对投射过程中所做的行为负责，就像你们在日常生活中的行为会影响你们的人格一样。如果你们在投射时保持清醒和敏锐，你们可以通过观察投射环境来获取有关未来的信息，尤其是在你们有理由认为该环境位于你们时间线的前方时。

有些情况会相当复杂。例如，你们可以在入睡前请求投射到自己的未来，看看那里会发生什么。如果你们愿意接受投射结果，这种做法是完全合理的。因为你们所看到的未来会影响你们当下的决策。

原文发布源头：xiyushe.org

当然，你们所投射到的，是此刻对你们而言存在的可能的未来。

投射本身就会改变这些可能性。但我要说明的是，这个未来的环境并不因此而“不真实”。它和你们现在所处的环境一样真实，这一点你们明白的。

如果你们在投射时察觉到另一个存在，并认为它和你们一样是旅行中的意识形态，那么不要去触碰它。你们需要学习如何辨别这些情况。当你们在梦境中意识到自己正在做梦，而且梦中还有另一个人时，告诉他你们都在做梦，然后留意他的反应。

在体验跨维度意识投射期间，所需面对的见闻和处理的事情，其环境与文明是你当前此意识层面不熟悉的现实。在投射期间，你会意识到与觉知到它们的差异。记住不要以本层面的道理与道德去扰动其它位面。

你现在已经明白所谓的物质实相是如何被矩阵形成的。在你将会面对的其它实相中，实相的持久性与当前的这一位面截然不同。你们会更清楚地察觉到矩阵是如何把内在图像显化成伪装物质的。你们会直接体验到赋予一切事物“存在性”的显化精神能量和心愿力量。

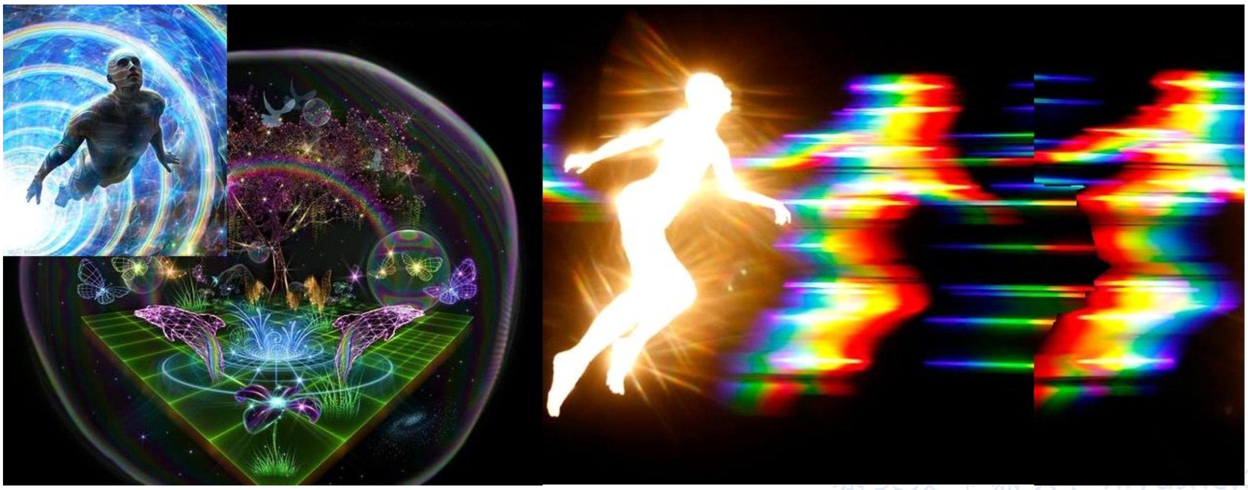
在一定程度上，你们将在没有客观形态的状态下，以“能量粒子聚集物”为自我形体，并通过这样的“能量灵体”展开经历，并学习如何控制这样的身体。正如你们所知，所有物体本质上都是能量的

显化。当能量以特定的方式聚焦显影，你们的实相系统中就会出现你们感知为真的物理对象。

然而，还有一些潜在的物体，它们的能量正在朝着物质化聚焦。此外，还有一些能量，永远不会显化为物质。大部分这种能量是心灵性的，或者以你们无法感知为具体形态的方式存在。这些能量具有运动性，其运动遵循特定的规律，但我们现在暂不讨论这些规律。

你们可能会在投射中体验到这些能量的存在。它们可能会成为你们行动的阻碍，也可能会成为推动你们的力量，但一般来说，你们很难完全控制它。它不会对你们造成伤害，但可能会让你们感到意外。虽然灵性文献中通常将其称为电流，但严格来说，这并不准确。

简单来说，这正是组成你们宇宙的能量，只是你们通常只在它形成物质时才熟悉它。现在，这种能量可能会带你们进入其他系统，尽管“带”这个词似乎暗示了某种运动的形式与方向。但实际上，这种运动的体验可能会让你们觉得是在向前或向后移动，但真实的情况是，你们只是进入了不同的维度。



在极少数情况下，如果你们足够幸运，并且投射足够成功，你们可能会觉知到“广袤的当下”——在这种情况下，你们将同时感知到所有系统的真实性。然而，这类经历往往难以完整地保留下来，你们很可能无法清晰地记住整个过程。

所有投射的本质，都涉及自我和身份的延伸。小我施加在自我身上的惯性限制会消失。这意味着，你们在未来的存在中将拥有的能力，现在就已展现出一些迹象。

无论投射是否在有意识的状态下发生，它们都会发生，而人格也会从中学习和进化。

然而，有意识的投射意味着更高层次的成就。

有一点需要注意：这类投射涉及一种能够超越物理时间的自由——这是无法通过任何其他方式获得的。这种自由令人极其焕然一新，并且具有疗愈效果，前提是不沉溺其中。这种投射对物质身体也有好处——在投射过程中，身体会暂时摆脱角色自我的各种需求，例如侵略性或其他不健康的情绪模式。我提到过，当你们采用新的投射形态时，可能会发生双重甚至三重投射。这些形态，代表着你们的人格在未来存在中可能采用的不同形态。

这些形态的采用，是为了适应投射所进入的特定环境。在某些梦境中，个体可能会看到他们“死去的自己”。但事实上，他们只是进入了投射状态，看到的是自己刚刚脱离的投射形态之一。

这些投射形态确实存在，就像你们的物质身体一样。然而，它们并不是物质的，而是与内在自我融合的能量形态。但它们确实存在于自我的整体可能性中，这种存在状态，类似于洋葱的层层外皮。换句话说，这些形态只是你们的意识在不同梦境或投射中所采用的角色形态。

这种能量可能会以惊人的速度将你们带往另一个环境。

当你们变得更加熟练时，可以在一定程度上控制这种过程，但永远无法完全避免。由于投射的本质，你们并不会真正停留在经过的任何系统中。因此，不要指望在这些系统中长时间存在。

在这些维度中存在的个体，他们的可感知频率与你们截然不同，因此，他们中的许多人不会察觉到你们的访问，就好像你们大多数人察觉不到它们的访问一样。但那些能够感知到你们访问的人，很可能也在进行心灵训练，或在恍惚间误以为自己“见鬼”了。

如果你们的出现让对方感到困惑或惊慌，可以直接告诉他：“你正在做梦。”如果对方同样意识到这一点，那么你们都处于投射状态。但另一方面，他可能正在进行投射，却没有意识到自己正在投射。

再强调一次，不要试图“触碰”任何你们在投射中遇到的个体，特别是当你们有理由相信他也是在进行投射时。这么做会让你们双方都有麻烦。

现在，和往常一样，我要遗憾地结束这节课了。我向你们二位致以最诚挚的祝福。

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-278.1

第 278 节 投射的成功与恐惧，财富的显化，信封透视 66：明信片

1966 年 8 月 8 日 星期一 晚 9 点

（8 月 7 日星期日珍早晨醒来后，感到脖子僵硬。我们认为这与心理因素有关，可能是因为她对即将出版的 ESP 书籍感到担忧。

珍坐着开始说话，睁着眼睛，抽着烟。她的声音状态很好，说话时偶尔停顿。）

现在，亲爱的朋友们，晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

在你们当前的实相中，内我的大量精神活动都会被转译为物质显化。你们几乎无法避免要在伪装层中完成体验，因为这正是角色自己得以在物质世界中维持存在的基本机制。

这意味着，你们积极而健康的态度会在物质层面上展现出来，而你们消极或不健康的态度，同样也会显化。你们几乎不可能彻底清除所有的消极态度，因为正是通过这些对比，你们才能理解积极与消极之间的差别。

而且，当你们能在物质层面看到自己内在活动的外化结果时，就会更清楚地明白自己内在活动的本质。

当然，你们所能达到的提升程度，要比你们现在所相信的高得多。

我爱人具有很强的预见性，并同时有强烈的祝愿能力。这在生活中

经常会对在市中心找停车位很有帮助，可是也因此会带来一些烦忧。比如昨天我们在超市停好车后，爱人说换个地方停吧，车门在这里会被磕到的。我环顾四周认定安全，没有更换停车位，毕竟找到一个空位真的很难。

等我们购物回来，车门被磕了——旁边一辆白色特斯拉司机开门时磕了我们的车门。

这里有一个问题，那就是所谓未来的实相显化。在自我实相显化的过程中，未来是多样性的，各种可能同时存在。当然有大概率事件和偶发事件可选，可预见的多数都是大概率事件，而偶发事件则依据个人心愿完成显化。

在这次撞车门的事情中，我当时扫描了发生的可能性，并认定在大概率上可以忽略这一可能，因为在整个停车场里，不管停哪里，发生此类事件的可能性是均等的；况且在这里购物十年了，没遭遇过这样的不愉快。

事情发生后我又一次扫描了事件的显化过程，发现被撞车门完全可以避免，但对方在开车门的瞬间，进入了短暂的恍惚状态，无法掌握开车门的力度。而导致其一时意识恍惚的原因，是我爱人在刚才下车时遗留下的祝愿——我当时没有按照其心愿更换停车位，爱人心中不爽，在对我说出建言后，有过短暂的起心动念，要证明其建言是有道理的，于是便显化出了车门被撞这一“事实”。当然爱

原文发布源头：xiyushe.org

人对此并不“自知”。

预见性与诅咒，有些时候相差毫厘。就好像珍生病，这是她自身焦虑导致的。如果赛斯提前预告了，珍会因其不肯听信赛斯的建议而患得患失、持续焦虑，会导致疾病，就成了潜意识植入的暗示性诅咒。这类“建言”，往往可以让小概率实相被激活与显化成必然。

所以看破不说破，在灵修的中后期是一门必修的学问。做事后诸葛亮，教人在吃瘪后怎么学乖，远比防微杜渐地提前帮人规避人生课业要好。因为人格是通过经历习得成长的，而要是你好心，破坏了他人的成长，并因此让他人因你养成了等靠要的逃避外求外祈心态，不但不是功德，还扰乱了自己与他人的实相进程。

现在的家庭中，父母一方面为了自己的面子过度“鸡娃”、以爱的名义剥夺孩子的个人成长抉择权；一方面又过度保护，剥夺孩子独立面对未知的探索权。结果孩子长大后，除了学习成绩，其它什么情商、灵商都没发展起来，畏惧社交与步入社会。父母总是干预所

有大小人生方向与抉择，甚至干预第三代的养育过程。

父母一方面架空孩子一生的自我意愿，把孩子傀儡化成父母的再一次人生体验；另一方面埋怨孩子不能独当一面，不愿外出社交，不肯承担责任。

一句“我都是为你好”，而剥夺他人的自我意识，胁迫他人必须唯命是从，用恐吓诅咒的方式预言灾祸并导入灾祸的伏笔，惩戒不听话的人。

任何时候为自己或他人导入基于恐惧的预言式诅咒都是很不明智的。这类心愿会引发实相的坍缩，导致小概率事件被显化，导致未被考虑体验的实相成为实相。心理暗示的力量不仅仅作用在心理层面上，而且会对个人显化的实相产生真切的影响。

一句祝福远比沉默无言更暖人心，但如果在沉默是金和警示名言间，选择前者往往会更好。最好的教育往往发生在痛定思痛时，而非毫无体验前。在体验前的阻拦叫做制约，在反思时的启迪叫做共鸣。在广袤的同时性中，高维更多采用后者，因为匮乏体验的知识对智慧的提升毫无作用，对拓展自身可能性与整体可能性也毫无助益。

在这个阶段，鲁柏的状态出现了鲜明的对比，这是很自然的。他的核心情绪并未真正被书籍出版的延迟所困扰，（珍从摇椅上站起，说话间在房间里走动，寻找她的香烟）尽管他有意识地将这种情绪归因于此。（笑）实际上，他真正担忧的，并不是出版的延迟，而是书籍本

原文发布源头：xiyushe.org

身的发表。

他的担忧源自一个简单的事实：这些强烈的内在努力，如今正以某种形式外化呈现。这才是让他感到不安的真正原因。

在潜意识中，他放大了书籍出版后可能带来的各种风险，而实际情况反而会让其松一口气。在许多方面，鲁柏是一个极具个性的人，会坚定地捍卫自己所信奉的理念，但与此同时，他也有很强的顺从倾向，尽管这些倾向通常被他很好地控制着。然而，你们看，这些顺从的倾向与他个人当前角色达成的成就增长是成正比的——成就越高，他就越容易对自己的“影响力”感到恐惧，担心自己所做之事可能会引起社会评价，甚至遭受朋友与社会人耻笑。因此，当他的成就开始被外界认知时，害怕别人的评价也是相当正常的反应。

这只是同一枚硬币的两面。

鲁柏之所以对延迟感到困扰，仅仅是因为角色对自己想象中的阻碍感到不安。但内我知道一切发散的节奏，事实会证明情况并不如他所担忧的那样，而是会依据人生计划展开。学会相信内在引领将能够活得很轻松。

让一位商业代表来处理事务是个不错的主意，否则，他的人际关系可能会因此类问题而受到影响。此外，珍的阿姨来访，对你们而言，收获远比损失要多。

内在自我就好比拿着剧本的导演，而角色我则是坐在台前的观众，当观者为角色的现在而欢喜悲切、为未来担忧谋划时，内在自我会觉得角色我很杞人忧天，甚至添乱。因为当内在自我完成角色塑形铺陈后，在展开人生解题时往往最大的阻力并非来自外界，而是角色我不肯走出舒适区——哪怕并不舒服甚至有些悲催，但却不敢

打破现有格局，包括认知格局、生活格局、行为格局和家庭格局。

角色我总会因无知而患得患失，内在自我没有这个问题，问题是角色我不肯跟随内在引领。内在我总是觉得“这些事不都是明摆着的嘛”，结果把事想得过于简单，但一进入实操却发觉变数不断。其实很多人是知道自己该干什么与怎么才能做到的，但却因怕干不好而怯于展开行动。这是因为：内在自我在预设人生蓝图时所选的课题都是自己当前的短板，为的就是通过实践来慢慢弥补当前的不足；可是角色我却总是希望在自己专长的领域展开，因为那更容易获得成功，省心省力还回报高。

内我与角色我的人生规划经常在这一点上发生冲突，就好像父母总是希望子女去从事他们了解的行业，也就有了龙生龙凤生凤老鼠的儿子在打洞的阶级固化。可是父代或祖代熟悉的行业往往都是夕阳行业，孩子在继承祖业的同时也就因与时代脱节而输在了起跑线上。如果你纵观全球所有成名的人物，他们都有一个共性，那就是不按套路出牌。所以世间可以因此粗暴地分为两类人：创业者和打工者、统御者和执行者。

在成长的过程中，前者更注重培养创新力和自我独立意识，后者更注重培养服从性和团队协同性。两者没有优劣好坏之分，都是人生体验。当然如果能自我调节，同时具备两种能力与才华，那就有可能脱颖而出，独当一面，成为社会中的佼佼者，既上得厅堂又下得

原文发布源头：xiyushe.org

厨房。

现在，约瑟，我会确保你们在这次探访期间，在心灵层面和物质层面都得到充分的保护——这是我对你们的承诺。

同时，我会让鲁柏的身体状况立即好转。我这样做，完全是出于善意。不过，我并不会轻易做这样的干预，因为理解自身的反应模式，本身就是一个值得学习的过程。

通常来说，我不喜欢直接干涉。（长时间停顿）然而，在此刻，我的确对鲁柏的情况感同身受，因此，我会确保他的状态立即在各方面得到改善。事实上，他自己已经积累了相当可观的心灵能量，使得这种改善成为可能。

至于出版的延迟，珍长期积累的焦虑所产生的心灵能量，实际上也在一定程度上影响了这一进程。然而，这种延迟本就是出版行业中的常态，甚至可以说是运营策略的一部分。如果他名气更大一些，或是住得离出版社更近一些，他自然会提前被告知这些延迟是行业内的惯例。真正重要的并不是出版进程的推迟，而是他对此事的反应方式。

之前我们多次说过，大多数心灵扭曲会最终体现成疾病，即身体的僵直扭曲与疼痛。而祛除这类疾病的方式，可以借由药品或理疗缓解症状，也可以通过了解自己的心结并放下执拗的在意而彻底根治自己的问题。

我们都知道，如果角色我不跟随内在灵动的灵感去采取行动，长期架空甚至屏蔽自己的内在心灵，只活在情绪脑、逻辑脑、生存脑的框架下，那就会慢慢地衍生出次生人格；而当次生人格占据了整个

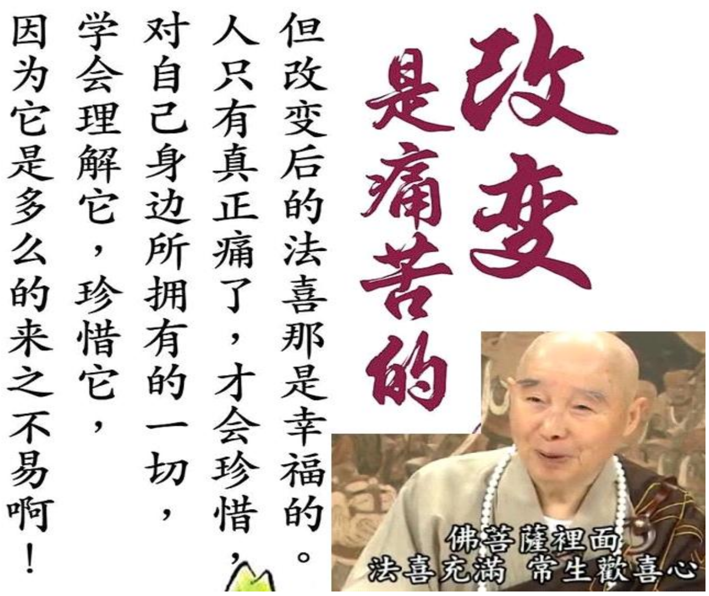
角色的主导权后，内在自我会从角色中撤离，角色就开始生病甚至死亡。

怎么知道自己当前主导角色的是内在神魂还是次生人格呢？其实也很简单：内在神魂因具有全局观，对人生经历洞若观火——在同时性里没有秘密，所以它不会去计较在意一时的得失，也不会和谁较真；而次生人格因自身的时空局限性，对得失是非有着强烈的执着在意——“你过去对不起我”“他现在让我不满”——看不见未来，没有安全感。

修行的过程就是在逐步摆脱故有认知格局、消除恐惧与负面预期、欣然面对所有遭遇、坦然应对所有问题、积极主动改善自己的历程。很多人把救世或指正他人当成了修行，这种看似很大乘的行为，其实却只得了皮毛。

宏观一体性的认知是核心这没错，但在多样性的全然中要求统筹划一就偏执了。在自己的实相里见众生皆苦，那只是你自己心里苦闷而已；在开悟者的眼中，在高维的眼中，上学考试确实不轻松，但成长的法喜却充盈澎湃，在神智成长的所得甚丰下，那点儿考学经历之苦不值一提。那些为自己成长带来助缘的其它自我更是当被感恩的。

原文发布源头：xiyushe.org



我建议你们稍作休息，然后我们再继续。

（9:21 休息。珍说她比平时解离得更深。在起身去拿香烟后，她再次坐在我对面的桌子旁，并在那里说话，直到休息时间。她的眼睛大部分时间都是睁开的。9:26 以同样的方式继续，坐在同一把椅子上。）

鲁柏面临的部分困难是源于他的预知能力。

我曾告诉你们，这本书将会改变你们的生活。它不仅标志着财务状况开始好转，还会影响你们与他人的交往，并重新定义你们与他们的关系。鲁柏对此深知，因此感到社交恐惧，其实没有必要为此烦忧，因为一切早已被安排妥当。

届时，你们所需的方法与能量都会如期而至，否则你们也不会顺利推进到这个阶段。

很快，你们的财富状况将发生一个相当突然而显著的转变，而鲁柏对此是如何被规划的也非常清楚。这不会在现在立即发生，但随着书籍的出版，人生蓝图的展开，想要没钱都很难。矛盾的是，鲁柏害怕面对巨大的财富，即使他确实想要体验富有的经历。

我能在系统内帮助他和你获得财富的显化，但你们需要通过自己的努

力才能获得这帮助。比如我建议你们购入房产，你们因担心贷款的偿还问题犹豫再三，窗口期就错过了。我无法强行给予你们什么，因为自由意识必须被尊重，在我们的视角里，犹豫就意味着拒绝，因此，除非你们真正敞开心扉，否则无法接收到内在馈赠。将来，你们会明白这些话的重要性。

现在，约瑟，你的投射尝试已经非常成功，尽管你目前尚未有意识地觉察到它们。鲁柏今天的表现也很好。他在投射中，部分看到了你们未来将暂时居住的地方。在你的投射梦境中，你已经进入了这个系统。我相信，你们很快会在投射中更加自由地探索，并主动允许自己进行有意识的漂浮。

想要知道自己内在神魂的发展情况，其实有个很简单的标杆，那就是看你在梦中破幻的程度。这主要表现在梦里你是如何位移的：如果是走或跑，为赶不上车而焦虑，这证明你还自限在角色认知里；如果是漂浮或飞翔，那已经完成了初步破幻；如果是瞬移或自己不动，直接变换周边场景与人物，那就已经神智大乘了。

这其中的差距就在于：你是幻境规则的执行遵从者还是一界之道的谱写者。要知道个人实相是由自己缔造出来的，但角色我对此却一无所知。开悟者之所以可以拥有各种看似匪夷所思的大神通，是因为明白了自己是自我实相的编程者。而开悟者不会利用自己的神通去做任何世人渴望的事，就是因为伪装层中的名利、生死、是非，都是造作而已，如果还在意这些，那就还没活明白。

（参见我 8 月 4 日的梦境记录。）

原文发布源头：xiyushe.org

你的绘画中已经捕捉到了你的原始灵感——它就在那里。（微笑）

创造性的渴望往往伴随着对成就的恐惧，这两者相互依存。在你们达到最高成就的瞬间，往往会生出“自己是否真的有所成就”的疑虑。

我正在向你们传授能够真正实现成就的法则。你们二人务必要牢记并遵循这些法则。

跟随心流时，那种感觉有点儿像和心仪的对象初吻：懵懂、不知所措、觉得应该又不太知道该怎么做。有些期许、有些荒凉、有些忐忑，闭上眼睛仰起头等待着那一刻，然后恍惚间好像发生了，好像又没有什么变化，不知是该继续等待还是错过了什么。

约瑟，在你的梦境中，你曾害怕跌落。事实上，你当时正进行着一次真正的投射。为了克服这种恐惧，你在梦中构造出一个正在坠落的男子——但你为他创造了一个降落伞，以此来缓解自己的不安。

（长时间停顿，闭眼。）

约瑟，在每月的第 2 个、12 个和 24 个夜晚，你最容易达成并记住投射体验；而鲁柏则是在每月的第 3 个、9 个和 27 个夜晚。这些日期

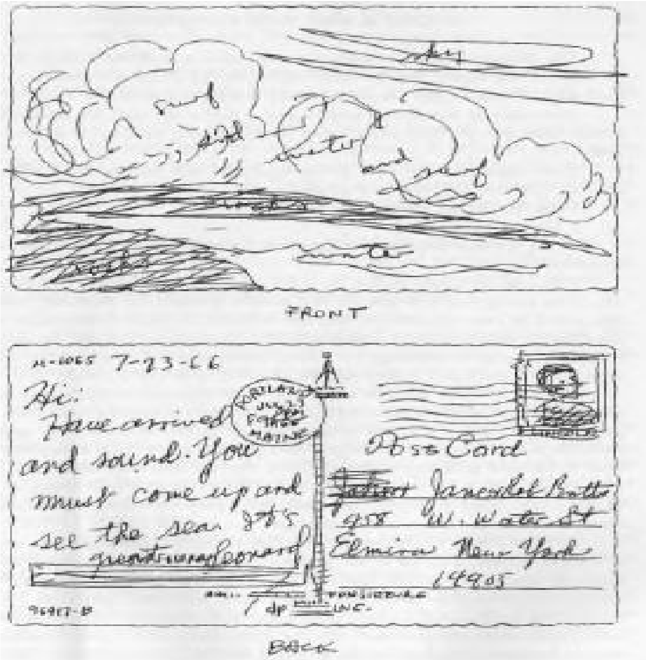
与你们整体的心灵能量高峰息息相关。

Y6-4-278.2（E66）

在一周半之后，将会发生一件对你们二人都十分有益的事件。

你有信封给我吗？

（“是的。”第 66 次信封实验的物品是一张明信片，由我们的邻居伦纳德·尤德斯（Leonard Yaudes）从缅因州波特兰寄来，邮戳日期为 1966 年 7 月 23 日。我按照惯例将其夹在两张布里斯托纸板之间，然后密封在双层信封中。）



(Tracings of the postcard used as object in the 66th envelope experiment, in the 278th session for August 8, 1966.)

第 278 节第 66 次信封实验明信片的素描图

你们要不要休息一下？

（“不用。”9:43，珍闭着眼睛，从我手里接过了用于第 66 次实验的信封。她把信封横着贴在额头上。）

请稍等片刻。这是意相。

毛皮。八。一个小正方形。一个几何图形。原文发布源头：xiyushe.org

红色。414。三个人。只看到半身像，而不是完整的人形，比如三个头。这些人像我只看到了上半部分。

竖直并列的物体，类似树林。（此时，珍开始频繁用信封做手势，但主要还是横着拿着它。）

五加一。一个小圆形物体，顶部有某种东西，可能像茎。

某种邀请，或者暗示某种邀请。草地。一个椭圆形的形状或场景。

J B。与某种幸运的情况有关。1963 和 1966。一次转变或改变主意、改变计划。

小正方形，但不是排成一列的。四月。4。与一封信或便条有关，涉及到一个男性。

一种遥远的宗教联系。物体是一张卡片。一个类似花或茎的设计。你们的姓名首字母。

你们可以提问或休息一下。（9:51）

（“你能具体描述一下那三个人吗？”）

有某种原因让我只能看到他们的上半部分。头部。

（“比如说，他们是男性还是女性？”）

有两个印象是浅色头发，而且彼此相似。我认为他们是男性，也许是家族成员，但无论如何，确实有明显的相似之处。

（“嗯，你说对了，物体确实是一张卡片。”）

一个群体。

（“那个几何图形是什么意思？”）

请重复问题。

（我重复了一遍。这时，外面的交通噪音很大。）

不是具体的形状，而是一种均衡、平衡的感觉。一种对称的排列。

（“红色和什么有关？”）

我认为是一个圆形物体，或者可能是一件衣服，比如一条裙子。

（“你能详细说说那个‘转折’吗？”）

与某个计划变更有关。某件事没有按原定计划进行，被推迟了。

（“那个椭圆形呢？”）

这里我不是很清楚。可能是指某个完成的计划，与未完成的计划相对。一个整合、融合的过程。

（这条信息显然是指“转变”而不是“椭圆形”。赛斯做了较长的停顿，所以我以为可以问下一个问题。）

我建议你们休息一下。我还看到紫色。另外，还有一些小而深色的字母，可能是 INC。

（9:58 休息。珍像往常一样出神。她的眼睛保持闭着。当我告诉她，她准确地把实验对象称为一张卡片时，她说她没有特别的反应。她还说，当我们复查信息时，她会回忆起所有的图像。

我们列出自己想到的关联时会带出与之相关的信息。休息后赛斯没有再提供额外的信息，我们自行做了归纳。

“毛皮。”我当时记录成了 fury（狂怒）而不是 fur（毛皮），因为珍给出这个词时，我不确定她具体指的是哪种含义。我一开始没找到任何关联，但当珍看到这次实验物品——那张明信片上的场景时，她立

原文发布源头：xiyushe.org

刻意识到，“毛皮”指的是白色的泡沫水花和海浪的喷涌。在她看来，这些白色泡沫非常像我们家长毛猫威利的浓密白毛。当她提到这种相似性时，我马上同意了她的看法。

“8。”可能与我们的地址 458 W. Water Street 里的 8 相关。这是实验物品上唯一出现的 8，尽管该物品上共有 28 组不同的数字，包括邮票上的面值。

“一个小正方形。”物品的背面，在圆形邮戳的右上方，有一个几何三角符号。这个小符号的顶部有一个非常小的正方形，里面有一个点。这个正方形的边长大约是 1/16 英寸。

珍还提到了物品上的 4 美分邮票；严格来说，这张邮票并不完全是正方形。但如果她是以心灵视觉感知到它，那么它的形状可能被解读成了正方形。

“一个几何图形。”再次对应物品背面的三角设计，其顶部有一个包含点的正方形，位于邮戳的右上方。此外，邮戳本身的圆形是否也可以被归类为几何图形？如果按照这种定义，那么矩形的邮票同样符合这一描述。

“红色。”物品上唯一接近红色的部分是 4 美分的邮票，这是林肯头像系列邮票的当前版本。它的主要颜色是偏蓝调的红色。赛斯稍后提到了另一种可能的解释，但我们认为他指的仍然是这枚邮票。

“414。”物品上并没有确切的 414 或类似序列的数字。然而，上面有几组数字，其中包括背面左下角的 417，以及我们地址邮政编码的一部分 149。

“三个人。只是半身像，而非完整的人形，比如三个头。”我们的解释是：寄件人伦纳德在物品上写了珍和我的名字，并在此之前划掉了

John 的名字。（John 是伦纳德的一位好友，但与我们只是泛泛之交。伦纳德在填写地址时显然是无意识地写错了。）因此，在明信片的地址栏上出现了三个名字。而在这行名字的上方，正好就是印有林肯头像的邮票。

在心灵视觉的感知过程中，可能出现了一些混淆，使珍将林肯的半身像与地址栏中的三个人联系了起来。

事实上，物品的背面共有六个人名：伦纳德、John、珍、我（约瑟）、林肯（邮票上的头像），以及拍摄明信片正面风景照片的摄影师 Don Sieburg。

“竖直并列的物体，类似树林。”在传递信息时，珍闭着眼睛频繁用信封做手势，偶尔会短暂改变手持的方向，但主要还是横向贴在额头上。邮戳上的波浪形销印线条彼此紧密排列，从抽象的角度来看，这些线条可以象征任何事物，例如树木等。或许珍在将信封竖直持握时产生了这一印象，或者这一信息在传输过程中发生了一定程度的扭曲。

另一种可能的关联是，伦纳德是从缅因州给我们寄来的这张明信片——他当时正在那里度假并露营。后来我们得知，他的露营地点正好位于国家公园的森林中。

“五加一。”物品背面有两组包含 5 和 1 的数字组合：左上角的 M-1065，以及右下角的邮政编码 14905。

此外，五加一等于六。而在物品背面，恰好出现了六个 6，同时也如前所述，有六个人名。

“一个小圆形物体，顶部有某种东西，可能像茎。”物品背面的邮戳本身就是一个小圆形。此外，前面提到的三角符号正好位于邮戳的上方、偏右的位置，其形态类似一条线，或者说是一种“茎状”设计。

原文发布源头：xiyushe.org

尽管这个三角符号并未直接触及邮戳，但其下方的两个单词“Natural Color”刚好延伸进了邮戳，使这两个设计在视觉上产生了某种联系。

“某种邀请，或者暗示某种邀请。”伦纳德在明信片背面给我们留言，其中就包含了一种类似邀请的表达：“嗨，已经安全抵达。你们一定要过来看海，这里太棒了！——伦纳德。”

“草地。”这一点我们不确定。不过，草地在多方面都与实验物品有隐含联系：例如，露营地本身就通常位于草地上；此外，在出发前往缅因州之前，伦纳德曾在我们这栋公寓楼的后院里，把他的新帐篷搭在草地上，放置了好几天以进行测试。他住在我们对面公寓的二楼。

“一个椭圆形或场景。”从抽象的角度来看，这张明信片正面所描绘的场景几乎完全由椭圆形构成，包括海浪的飞溅、云朵，甚至前景中的岩石。我们认为，这一点与赛斯在信息中使用 scene（场景）一词相吻合。

“J B。”可能指 Jane [and Rob] Butts——在物品背面的地址栏中，J 这一字母确实出现了。

尽管这个解释很直观，但珍表示，“J B”也让她联想到我们的一位朋友 John Bradley——他曾见证过我们的一些课程。值得注意的是，尽管名字 John 在明信片上被划掉了，但它仍然出现在物品上。因此，珍认为，她可能既想到了 John Bradley，也想到了 Jane Butts，但当时不想在两者之间做出明确选择，于是只是说出了这两个字母，而没有具体说出其中一个完整的名字。

“与某个幸运事件的关联。”我们不确定这个信息的具体含义，除非是指伦纳德这次去度假本身是一件幸运的事。他的女友也随行了。

“1963 和 1966。”物品上的邮戳确实包含 1966，以及 1966 年 7 月 23

日的日期，这是伦纳德亲笔写下的。然而，我们不确定 1963 的意义。我们知道，伦纳德近年来曾多次前往缅因州和新英格兰地区旅行，他或许在 1963 年也去过那里。此外，可能还存在其他关联。

“一次转变或改变主意、改变计划。”我们推测：在前往缅因州之前，伦纳德经常跟我们谈论要和他的女友结婚。然而，自从他旅行归来后，他再也没有提及此事，甚至据我们所知，他也没有再见过这位女孩。我本想问赛斯关于“转折”这个信息的更多细节。

进一步推测：伦纳德曾告诉我们，在缅因州期间，由于天气寒冷，他们不得不多次调整计划，选择住进小木屋，而不是露营，因为帐篷里实在太冷了。

“小正方形，但不是排成一列的。”可能指的是邮戳内波特兰缅因州（Portland, Maine）这几个字母的抽象形状，这些字母带有一定的角度变化。此外，字母排列在圆形邮戳内，并不呈现直线排列，也许这也是一种关联。

明信片背面的其余文字，不论是印刷体还是手写部分，基本上都是呈直线排列的。

“四月。”这一点我们无法确认。四月是一年中的第四个月。

“4。”物品背面确实有 4 这个数字，它出现了四次。也许“四月”这个信息是一个提示，引导我们注意“4”这个信息?

此外，明信片背面有四个手写的名字，整个物品上则共有六个个人姓名，其中另外两个——Don Sieburg 和林肯——是印刷的。

“与一封信或便条的关联。”实验物品是一张明信片，上面确实包含了一则写给珍和我的留言。

原文发布源头：xiyushe.org

“以及一个男性。”这里最直接的关联是，这封留言由伦纳德书写并签名。而且，物品上共有六个个人姓名，其中五个是男性。

“遥远的宗教关联。”这一点我们不确定其含义。

“实验物品是一张卡片。”物品的确是一张卡片。我没有强迫珍更具体地描述它是什么类型的卡片。

“一个类似花或茎的设计。”再次对应物品背面的小三角形设计，它位于邮戳的右上方。我们认为，这一点与赛斯之前提到的“茎”信息相关，而这一印象可能促使珍在此处进一步提到了“花”。

“你的姓名首字母。”在提供这条信息时，珍闭着眼睛对着我做了手势。在物品背面，我的名字 Rob Butts 确实包含了我的姓名缩写 R.B.。

第一问：“你能更具体地描述这三个人吗？”

“由于某种原因，这个印象是被截断的，因此我只能看到上半部分——头部。”

请参考关于“三个人”的信息。这部分信息与之前提供的信息相同，因此我们的解释也是一致的。

第二问：“例如，他们是男性还是女性？”

“印象中有两个人是浅色头发，并且彼此相似。我认为他们是男性。可能是家族成员，但无论如何，他们确实有明显的相似之处。”

这个信息对我们的帮助不大，而由于我们在休息后没有向赛斯进一步询问，我们无法确定这些信息的具体含义。很明显，我们与伦纳德没有亲属关系。

物品地址栏中被伦纳德划掉的 John 确实是伦纳德的好友，但不是他的

亲属。而且，珍、伦纳德、John 和我都不是金发或浅色头发。

伦纳德确实有一个弟弟 Ken，也住在埃尔迈拉，但据我们所知，Ken 并未参与这次前往缅因州的旅行，因此他不太可能与实验物品有关。伦纳德的女友确实随行前往缅因州，但她同样是深色头发。

伦纳德和 Ken 确实长得很像，而伦纳德和 John 之间几乎没有相似之处。此外，我本人也与他们二人长相不同。

随后我说：“嗯，你说对了，实验物品是一张卡片。”

我想观察珍在出神状态下的反应，看看她被告知自己正确辨认出实验物品后是否有任何反应。但她完全没有反应，事后她告诉我，她当时并未产生任何特别的感觉。

当时，她以赛斯的口吻说道：“一个群体。”我理解为，她仍然在关注“三个人”这一信息，尽管我特意等到她明显停顿后才提出这个问题。

第三问：“关于几何图形的描述是什么意思？”

“不是指具体的形状，而是指一种均衡，一种平衡感。一个对称的排列。”

这条信息是在我因为交通噪音而重复了一遍问题后提供的。请参考关于几何信息的解释。物品背面的所有几何图案都呈现出平衡对称的特点，例如：圆形邮戳，邮戳右上方的小三角形和方形，矩形邮票。

第四问：“红色与什么有关？”

“我认为是某个圆形物体，或者可能是一件衣物，比如一条裙子。”

如果仅从实验物品本身来看，可以说圆形邮戳通过典型的波浪状盖戳

原文发布源头：xiyushe.org

线连接到了红色的邮票。

至于裙子的提及，这点很有意思，因为它暗示了女性的存在。伦纳德在缅因州旅行时确实有一位女性随行，但我们不知道她是否带了一条红色的裙子。

第五问：“关于‘转折’（turnabout），你能详细说明吗？”

“与计划变更有关。一个原定发生的事件没有如期进行，被推迟了。”

请参考关于“转折”信息的解释。赛斯在此处提供的信息，并未超出之前已经给出的内容。

值得注意的是，今晚赛斯对这些问题的回答似乎并没有增加更多具体的细节，而是与原始数据保持一致。

第六问：“关于椭圆形的描述，是什么意思？”

“我对此并不十分清楚。这可能是指：一个已经完成的计划，相较于一个未完成的计划。一个整合、融合的过程。”

再次出现了赛斯似乎仍然在考虑上一个问题的情况，尽管如之前一样，我是在珍明显停顿之后才提出这个新问题的。然而，这条信息对我们来说并没有提供更多帮助。

此时，珍或赛斯额外补充了两条未被询问的信息：

“紫色，我认为也是一个相关颜色。”我们推测，这可能指的是林肯肖像的美国邮票。正如之前所提到的，这枚邮票是红色油墨印刷，其中加入了一些蓝色，使其整体色调接近紫色或紫罗兰色。

“以及小号的深色字母，可能是‘INC’。”这一条极为精准。请参考实验物品描摹图。在明信片背面底部中央，印有小号大写字母的商

标和地址：DP, Dexter Press Inc. West Nyack,New York，这一行字母确实是深蓝色的印刷字体。

珍在 10:30 继续，仍然坐在桌子对面，而不是在她的摇椅里。）

我们就到这里吧。如果鲁柏状态更好，结果会更理想。尽管如此，我们还是取得了进展。

我由衷祝福你们俩。我完全可以再继续下去，只是考虑到你们的时间安排，才决定收课。

（“晚安，赛斯。”10:32 结束。珍的状态如常，眼睛睁开，声音平静。

8 月 14 日罗注：今天是星期日，我和珍跟伦纳德聊了聊，得知他好像已经推迟了和那位女生的结婚计划（参见“转折”）。原因是她对金钱的态度让他有些犹豫。他觉得她在这方面太强势，可能是因为她家境优渥。伦纳德甚至说：“我觉得我们可能根本结不了婚。”之类的话。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-278.3

第 278 节 浓缩提要

（8 月 7 日星期日珍早晨醒来后，感到脖子僵硬。我们认为这与心理因素有关，可能是因为她对即将出版的 ESP 书籍感到担忧。）

亲爱的朋友们，晚上好。

在你们当前的实相中，内我的大量精神活动都会被转译为物质显化。你们几乎无法避免要在伪装层中完成体验，因为这正是角色自己得以在物质世界中维持存在的基本机制。

这意味着，你们积极而健康的态度会在物质层面上展现出来，而你们消极或不健康的态度，同样也会显化。你们几乎不可能彻底清除所有的消极态度，因为正是通过这些对比，你们才能理解积极与消极之间的差别。而且，当你们能在物质层面看到自己内在活动的外化结果时，就会更清楚地明白自己内在活动的本质。

当然，你们所能达到的提升程度，要比你们现在所相信的高得多。

在这个阶段，鲁柏的状态出现了鲜明的对比，这是很自然的。他的核心情绪并未真正被书籍出版的延迟所困扰，尽管他有意识地将这种情绪归因于此。实际上，他真正担忧的，并不是出版的延迟，而是书籍本身的发表。

他的担忧源自一个简单的事实：这些强烈的内在努力，如今正以某

种形式外化呈现。这才是让他感到不安的真正原因。

在潜意识中，他放大了书籍出版后可能带来的各种风险，而实际情况反而会让其松一口气。在许多方面，鲁柏是一个极具个性的人，会坚定地捍卫自己所信奉的理念，但与此同时，他也有很强的顺从倾向，尽管这些倾向通常被他很好地控制着。然而，你们看，这些顺从的倾向与他个人当前角色达成的成就增长是成正比的——成就越高，他就越容易对自己的“影响力”感到恐惧，担心自己所做之事可能会引起社会评价，甚至遭受朋友与社会人耻笑。因此，当他的成就开始被外界认知时，害怕别人的评价也是相当正常的反应。

这只是同一枚硬币的两面。

鲁柏之所以对延迟感到困扰，仅仅是因为角色对自己想象中的阻碍感到不安。但内我知道一切发散的节奏，事实会证明情况并不如他所担忧的那样，而是会依据人生计划展开。学会相信内在引领将能够活得很轻松。

让一位商业代表来处理事务是个不错的主意，否则，他的人际关系可能会因此类问题而受到影响。此外，珍的阿姨来访，对你们而言，收获远比损失要多。

现在，约瑟，我会确保你们在这次探访期间，在心灵层面和物质层面都得到充分的保护——这是我对你们的承诺。

原文发布源头：xiyushe.org

同时，我会让鲁柏的身体状况立即好转。我这样做，完全是出于善意。不过，我并不会轻易做这样的干预，因为理解自身的反应模式，本身就是一个值得学习的过程。

通常来说，我不喜欢直接干涉。然而，在此刻，我的确对鲁柏的情况感同身受，因此，我会确保他的状态立即在各方面得到改善。事实上，他自己已经积累了相当可观的心灵能量，使得这种改善成为可能。

至于出版的延迟，珍长期积累的焦虑所产生的心灵能量，实际上也在一定程度上影响了这一进程。然而，这种延迟本就是出版行业中的常态，甚至可以说是运营策略的一部分。如果他名气更大一些，或是住得离出版社更近一些,他自然会提前被告知这些延迟是行业内的惯例。真正重要的并不是出版进程的推迟，而是他对此事的反应方式。

我曾告诉你们，这本书将会改变你们的生活。它不仅标志着财务状况开始好转，还会影响你们与他人的交往，并重新定义你们与他们的关系。鲁柏对此深知，因此感到社交恐惧，其实没有必要为此烦忧，因为一切早已被安排妥当。

届时，你们所需的方法与能量都会如期而至，否则你们也不会顺利推进到这个阶段。

很快，你们的财富状况将发生一个相当突然而显著的转变，而鲁柏对此是如何被规划的也非常清楚。这不会在现在立即发生，但随着书籍的出版，人生蓝图的展开，想要没钱都很难。矛盾的是，鲁柏害怕面对巨大的财富，即使他确实想要体验富有的经历。

我能在系统内帮助他和你获得财富的显化，但你们需要通过自己的努力才能获得这帮助。比如我建议你们购入房产，你们因担心贷款的偿还问题犹豫再三，窗口期就错过了。我无法强行给予你们什么，因为自由意识必须被尊重，在我们的视角里，犹豫就意味着拒绝，因此，除非你们真正敞开心扉，否则无法接收到内在馈赠。将来，你们会明白这些话的重要性。

现在，约瑟，你的投射尝试已经非常成功，尽管你目前尚未有意识地觉察到它们。鲁柏今天的表现也很好。他在投射中，部分看到了你们未来将暂时居住的地方。在你的投射梦境中，你已经进入了这个系统。我相信，你们很快会在投射中更加自由地探索，并主动允许自己进行有意识的漂浮。

原文发布源头：xiyushe.org

你的绘画中已经捕捉到了你的原始灵感——它就在那里。

创造性的渴望往往伴随着对成就的恐惧，这两者相互依存。在你们达到最高成就的瞬间，往往会生出“自己是否真的有所成就”的疑虑。

我正在向你们传授能够真正实现成就的法则。你们二人务必要牢记并遵循这些法则。

约瑟，在你的梦境中，你曾害怕跌落。事实上，你当时正进行着一次真正的投射。为了克服这种恐惧，你在梦中构造出一个正在坠落的男子——但你为他创造了一个降落伞，以此来缓解自己的不安。

约瑟，在每月的第 2 个、12 个和 24 个夜晚，你最容易达成并记住投射体验；而鲁柏则是在每月的第 3 个、9 个和 27 个夜晚。这些日期与你们整体的心灵能量高峰息息相关。

在一周半之后，将会发生一件对你们二人都十分有益的事件。

Y6-4-279.1

第 279 节 意识投射的拓展，自我创造的本质，信封透视 67：母亲的贺卡

1966 年 8 月 15 日 星期一 晚 9 点

（由于珍身体欠佳，原定于 8 月 10 日星期三的定期课没有举行。珍坐下后开始说话，声音平稳，开头时偶尔有停顿。她很快睁开了眼睛，抽着烟。）

晚上好。

透过学习投射，你们可以了解许多关于自我本质的真实情况。

本质上，所有的限制都是自己设定的。它们可能在某个阶段是必要的，但它们永远不是真正的主要实相。当前的你和真正的主要实相相差甚远。换句话说，限制是一种错觉，你之所以需要应对它们，是因为你自己创造了它们。你的外在环境，正是你的内在状态在物质层面的投射显现。

我们都同时存在于多个维度。不同之处在于，我清楚地意识到自己在多个维度中存在，而你们还未觉察到自己在多维度中的存在。我们的课程创造了一个新的维度。在这里，我表达的理念，是你们不同层面的人格早已熟知的内容，但我并不处于你们的人格层面。

灵修的过程不是呼哧哈嚓地在哪里导气，也不是积攒自己的小宇宙搞什么阳神元婴，更不是为了去哪个宗教集体意识营造出来的虚拟亚空间。灵修是为了明白世理、通透知见、融会贯通多维自我意识，在全然合一的角度上去看待与思考生命的价值和意义，进而明白为

原文发布源头：xiyushe.org

何来与归哪儿去。当知道了我是谁后，许多虚妄得失在意就会随风散去，每日皆在自身成长中感受法喜带来的愉悦清安。

我们皆来自弘一意识，在投身幻梦前各个是本自具足的，但我们接受自我挑战的功课，来探究自身的无知与短板，设立出种种自限与坎坷铺陈来营造出当前角色，只为了看看自己到底是否有能力，怎么才能做到逆风翻盘，重归全然。

基本上来说，投射的类型没有限制，因为自我本身没有限制，而投射正是自我的延伸。你们目前的物质存在，其实也是一种投射。所有基于你们当前实相框架的活动，必须遵循物质世界的规则——包括化学和物理法则，因为它们是你们得以在物质世界存在的基础。

如果要维持物质身体的生命，意识就必须聚焦关注它。但这并不意味着意识依赖于物质身体。在其他的存在状态中，你们的意识将会不断投射，而这些投射并不以你们所知的化学结构为基础。你们的出体意识，在其他系统中可能会以某种魂体的形态显现。

意识投射就犹如用家用投影机看电影，而当前位面中的体验犹如利用 VR 技术参与元宇宙。虽然都是观摩投影实相，但参与度不同。在本位面中你有属于自己的“实体”角色，在你观察其它平行实相时，你只是那里的鬼魂。当然其它平行实相中的灵修者也会成为我们这一实相体系里的所谓精怪仙鬼。

其实跨星域宇宙穿梭就是利用了意识投射这一机制，两个不同的文明，各自在自己的舞台上为对方准备好“空白”载具，然后双方通

过意识投射的方法，进驻其它星球文明准备好的肉身载具，完成相互交流。我们常见的不明飞行物不是来自其它星球，它们是在同时性中地球其它平行文明的产物，它们是利用时空虫洞的方式在跳跃位面达成时空位移，而我们所见的就是它们在跃迁中的过程。

当然，就好像你要走过几个不同的街区到达学校或单位，在路途上你或许会停留并发生短暂的互动，以便了解自己经常经过的街区状况，让自己的往返更加安全。

在人类全面投入精神文明的进化之路前，对这些知识是无法理解的，但精神之路所揭开的实相面纱又会彻底破除宗教迷信与当今的军政体系，导致世界格局、社会资源的重大变革。这令当前格局的受益者们十分抵触。

当然这种局面与这个世界无关，是你自己挑选的角色生存背景设定。体验这种制约，体验这样高难度的环境，是为了挑战自己，看是否在这种情况下，自己也能做到意识觉醒。很多人误以为苦难的一生、坎坷的童年、贫苦的家境是低阶灵魂的经历，而大富大贵、万众瞩目、挥金如土的一生是修行有成的标准——这种认知是很宗教的，与事实截然相反。人生难度与灵魂等阶是成正比的，小白灵魂是无权选取高难度剧本的，要面对和克服的困境越多、题目越难，越能证明你的内在神智成熟度。当然这不包括自己把一手好牌打得稀烂这种情况。

原文发布源头：xiyushe.org

这就好比你可以选择爬北京故宫后的景山和珠峰登顶——都是登山，一个是皇家园林庭院，一个是死亡之巅；一个是当日往返，一个是数周险阻。我们之前知道美国总统肯尼迪过世后，下一生要去印度演低种姓的小乞丐。这种反差就是灵魂成长的证明。

不过要说一点，安贫乐道与躺平啃老等死是两码事，别有谁误会保持无产阶级贫农状态就是高阶灵魂，两码事的。越挫越勇不为名利和入山避世躺平等死是两码事。

意识的成长永远是在行动中达成的，能量的流动需要波澜壮阔的生命之旅。

你们自己的思想，拥有一种角色我尚未理解的实相，它们具有特定的形态或灵智内容。这些内容不是纯粹的能量，而是具有形态和结构的能量。当你们感知到它们时，它们会呈现出“体积”——当然，这种体积并不占据空间，而是你们三维成像过程中感知系统所形成的印象。无论这些思想是否已经物化为物质，它们的“体积”或“质量”都可以被感知。

如果你不能理解这段话，可以回想一下赛斯告诉我们的宇宙星空真相：我们看见的星辰大海每一个亮点都是意识之光穿透我们这一位面时留下的残影。我们可以感知到其它这些星体的大小与亮度等阶，这些被我们伪装感官实体化并有了体积的“星球”，就是对能量体的物化认知过程。

人们印象中的灵体多与影视剧有关，但那和真实相差甚远。人们常见的魂体一般包括四大类：

其一，被自己显化出的亲朋或神灵，包括自己主动物化出来的虚影，或感知到意识投射后自己物化出的虚影。两者所见的都是自己物化出来的幻相，而所见的形象与自己的愿念有关。

其二，瞥见平行实相中其它自己或住在同一空间内的其它角色。这些相遇属于矩阵显化串台，一般在下一帧画面就会被系统修正，有些人只是觉得自己眼花了，有些人则会因此比较神经质。

其三，确实遇到了滞留灵，并且滞留灵学会了自我显化或观见者自己感知频段较宽。一般情况下，在平行实相中，不同意识层次的存在都被矩阵规范在自己所处的意识频段中，达成相互隔离；但如果有人因经历过濒死体验、重病体弱、幽怨沮丧，把自己搞得半死不活时，有很多几率会与那些低频意识体们形成意识共鸣。当然如果你活得通透敞亮、心智高远、快乐开朗，也会因此与高频高维的意

原文发布源头：xiyushe.org

识体们形成共鸣。

其四，自己不小心看见了自己在体外游荡着的神魂。一般情况下，自我意识离体后看见自己肉身躺或坐在那里很常见，但有些意外情况，肉身被鸡鸣犬吠孩子哭惊醒，神魂没来得及归体，生存人格透过肉眼看见了没能入体的神魂，会吓一跳。因为自己的神魂并不采用角色的肉身形象，所以在角色眼里，自己的神魂就是个陌生的鬼。

其实不管通过哪种方式，我们所见的神魂都是伪装层里自己逻辑脑拼凑出来的幻相，实际的魂体只是大小的各色光球或光雾团。它们因为没有物质性的实体，所以可以套叠可以并存，可以任意显化成任何你想要看见的样子。

每当你们在投射中接触到特定的思想形式，你们都会自然而然地感知它们的“形态”或“实体感”，仿佛它们具备体积或质量。

在其他系统中，相同的能量思想可能会以完全不同的方式转化，呈现为那些系统内意识熟悉的形式。就像你们宇宙中的物理对象，在不同的实相中可能会被以完全不同的方式感知一样。任何具体的物质对象，都会按照你们习惯的方式显现于你们的感知之中。

比如这个（珍敲了敲自己坐着的摇椅扶手），在你们的感知中，它是椅子。但它同时也以声音的形式存在。在特定条件下，它有一个对应的存在，可以完全通过你们的任何一种感官来感知。

被矩阵生成的底案，在不同观察者的眼中所见所感都是截然不同的，但所有参与游戏的玩家都会将心比心地默认其他人与自己所见相同。这就好像是有个孩子家里的电视是 75 寸数码液晶的彩电，他和小伙伴们讨论动画片时，他不会想到同伴家里的电视是 24 寸黑白的，或 36 寸彩色但红色偏光坏掉的。大家说着同一件事，但家里有 24 寸黑白电视的孩子，不知道那些人物是彩色的，而红偏光坏掉的孩子始终认为其他人看到的影片也是那个青绿色的色调。

当然这个比喻只涉及到了颜色上的偏差，但其实每个人的五感都是不同的，每个人感知到的实相世界差异极大。但极少有谁会意识到

原文发布源头：xiyushe.org

这点，那就是自己的实相与他人是有差异的，很多因不理解而产生的误会就源自于此。

在出神状态下，你可以将椅子的存在感知为一个音符，例如在使用某些药物的情况下。然而，这仍然是一种基于感官的体验。你只是以不同的方式分离地感知了那些通常被组织在一起形成固体物体的各种组成部分。

然而，若能充分运用内在感官，从理论上讲，你可以感知到构成这把椅子的原子和分子曾经采用过、或将来可能采用的所有形态与结构。这种体验远超药物所能带来的影响。从某种角度来说，你和鲁柏本质上也是这张桌子、这把椅子，乃至它们所在房间的一部分。

你们的存在是从其他物质中组织出来的。显化出角色的粒子和构成椅子或房间的粒子本质上没什么不同，真正的区别发生在心灵投影的过程中，而不是表面上看起来的物质层面。内在本体通过不断扩展自己所能创造和体验的素材库，以能量形态样式群的方式拓展可显化的实相，并作为一个整体的心灵模式运作。然而，万物皆是相互连接的。

你用自己手机的前置摄像头，看自己与周边的场景，这时在屏幕上显示出的自己与周边景色，你会认为各有不同，但事实上画面中的一切都是显化矩阵利用光点明暗色差带来的显影，而分别心是你自己添加进去的。

感知可以通过眼睛完成，因此生成图像，也可通过其它感官完成。其实所有感官最后生成的信息都是电磁脉冲波，从本质上毫无差别。所以训练自己识别不同体系内的电磁代码，就可以通过转译来达成

感知替换。

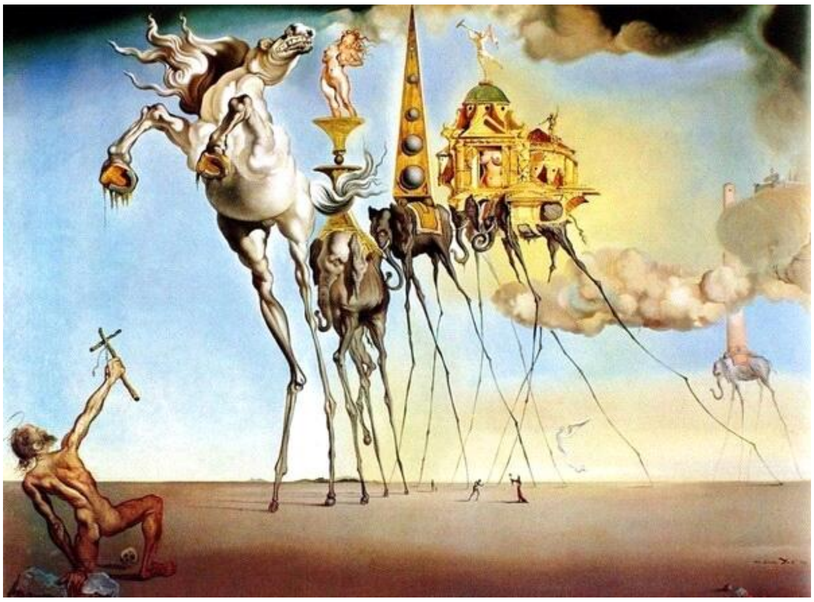
当代科技已经可以透过脑机接口，直接把编码后的电磁信号喂给大脑，让大脑觉得自己看到、听到、感受到相应的真实。人工眼睛、人工耳蜗、人工触觉都是利用相同原理达成的。说直白些，一切所感与反馈，都是一场电磁能量波与意识相互交互的游戏。除此之外实无一物。至于你认为的你认为与现实无关，只是你自己的自我感知体验而已。

参与意识投射可进一步扩展自我和本体对多样性的认知，使其能够借此察觉到物质自我无法企及的领域。这种意识投射，这种自我的延伸，从某种角度上看具夸张性的侵入式行动，主要依据真实本质所具有的创造性。

这好像是你去其它国度的探险，虽然侵入了其它系统的实相体系，但却不引发冲突。当然前提是你不干预自己所见的自然。本我利用这种创造性的活动作为自身发现的推动力，以这种方式扩展自己的所见所知，并据此获得自我认知的改变，当你知道了世界还有其它可能性时，你也就不再被原有的认知所束缚了。

意识投射确实带你侵入了角色我无法抵达的其它领域。把自我向前推进到了一个新的维度，而这正是一种创造性的行动。就犹如凭借灵感描绘出绘画的图案，非写实类图画本身就挑战了人们对真实的认知。你将能量注入新的表达形式中。所有这些都意味着对固有认知的毁灭，但这只在有限的范围内发生。

原文发布源头：xiyushe.org



艺术表达的发展经历了一个渐进的过程,从谁模仿得最像到谁能表达出自己的思想，至今已经发展成多维艺术，即每个人面对同一实相作品时，都看见自己识别出的实相，就连作者本人也不为其作品赋予特定的专属表达。后现代艺术从咬文嚼字地对现实临摹发展到了模糊的混沌、随性的含混，不管是绘画、歌曲或舞蹈、雕塑，似是而非模棱两可成为了主流。这让实相不再被认定为什么，每个人都在其中看出或看不出所以然来。而这种不确定反而是一种自然，归回到每个人都活在自己实相中的本真状态。

例如，每一次的意识投射，可说在某种意义上，都是先前存在的“有限自我”的消亡。意识认知的拓展让你与之前的自己截然不同。你的每一次创新，都带来创新前的自我的消亡。自我通过不断变化得以持续存在，它不断地以这种方式迭代更新，而只有这种自我意识的迭代才能保证在精神意识层面上的永生。

因此，当你了解与理解了自我认知拓展的真正本质时，就不再会被世俗所谓的道德困境所束缚。因为打破固有的格局，展现高度的自创性，才是你在生命中真正需要去做的事情。没有生灭、破立的迭代，就没有所谓的“存在”——正如没有波浪的起伏，就不会有浪涌的进退。二者本就是同一枚硬币的两面。

没谁知道自己何时离世，或许还有时间，或许就在明天。当回首一生颠倒执着梦想时，所见的都是枷锁，有自己成见的锁链，有被世俗圈套上的制约。干瘪的皮囊下藏着空荡荡的灵魂，一生好像经历了很多，又好像一无所获。一生的画面瞬间流淌：童年、学校、恋

原文发布源头：xiyushe.org

爱、就业、生娃、还贷，然后呢？然后呢？

每一次都是这样，每天都是如此，好像活着，又好像早就死了，在无尽的重复里期许着解脱；可真解脱了，才发现又是一次往复的开始。时光的片段犹如细沙从指尖滑过，曾经在意过的名利爱情此刻都黯淡无光，我到底为自己、为全然、为所是此生做过些什么呢？一生忙碌却一无所获，疲惫不堪可两手空空。

在人生中你到底是否活成了他人羡慕的对象这并不重要，关键是你自己是否觉得自己得偿所愿有所成长。你是否能让父母在亲属朋友面前有面子、能否让妻儿家庭坐拥豪宅名车，这也不重要，重要的是你是否能让自己为自己感到自豪。在伪装实相里，你真正要负责的只有自己，但这不意味着你可以利己自私地不择手段。在全然一体中，“我”不是自我的意识焦点，自我的利益得失也不是衡量成败的任何指标。

关键在于意识神魂是否在角色铺陈完成后，可以达成自我意识觉醒，然后完成自我意识成长。至于你给自己显化的伪装世界与其中的投影人物们到底在你梦醒后会继续如何，关心这些纯粹瞎耽误功夫，因为角色我一旦离世，矩阵存档就会被封存。就好像话剧谢幕，演员们鞠躬离场，观众们散去，明天同样的剧目换批演员与观众又会从头开始。在矩阵中，在同时性里，用单一线性逻辑思维是很幼稚的一件事，可以说怎么想怎么错，想得越多错得越离谱。

经历意识投射，也就是出体体验，本质上是一种创造性的行为，而所有创造性的行为，归根结底都具有拓展性。当你改变自己意识投射的维度时，你无法做到仅仅是个旁观者，访问其它位面却不留下痕迹。

角色我通常对这种经历抱有强烈的疑虑，因为对角色我来说，出体体验会证明当前世界的本位面只是一个伪装实相，而角色自己的真实性也就不言而喻了。经历过濒死或出体的人对当前世界与自身的真实性会发生不可逆的认知改变。然而，在成功的投射之后，自我会变得更加开放，因为它发现自己在投射中不仅完好无损，而且感受到无比充实。

事实上，角色我是抗拒并害怕出体体验的，而神魂却渴望任何形式的创造性行为。所有的创造性行为，包括艺术创作，都需要暂时从角色我的控制中摆脱出来，挣脱其逻辑体系的把控，这一点正是角色我所恐惧的。然而，在经历了这样的过程后，角色我也会被随之扩展，并因此给予自我更大的自由度。

因此，成功的投射会带来更多的投射体验，而它们也会变得越来越容易进行。

一旦你经历过出体体验，亲眼看见了矩阵是如何生成你当前世界和人物角色的，那你将无法再直视自己生活中的自己与父母妻儿。那些街上行走的路人，那些新闻里的灾祸，在你看来都像是在看话剧一般，假得可爱，真得可怕。人们的斤斤计较、世人的杞人忧天，都变得那么有趣。可你却不能和任何人说出真相，一方面这毫无意义，另一方面言多必失。矩阵对觉醒者睁一眼闭一眼，但要是破坏秩序胡言乱语那就另当别论了。

原文发布源头：xiyushe.org

再次重申：盲目出体有风险，小白需谨慎。先学会基础知识，盲目上路不安全。世界很精彩世界也很乱，在你还无法面对自己与家人都是矩阵生成物前，最好别捅破这层窗户纸。

我们应该休息一下，尽管我们进行得很好，也得让你的手指歇一会儿。

(“好的。”9:40 休息。就像第 274 节课时的情况一样，珍在休息时仍然处于出神状态。但这并不意味着她只是闭着眼睛坐着。相反，她在房间里踱来踱去，眼睛睁得很大，显得格外深邃。在我伸懒腰的时候，她跟我聊了几句，我们简要地讨论了投射和我的画作之间的相似之处。她点燃了一支烟，让我告诉她什么时候准备好继续。

整个过程中，她的语调依旧充满表现力，眼睛大部分时间都是睁开的。她抽了烟，喝了点酒。9:45 继续。)

当你在绘画时，你用你的物质身体作为工具，把内在的想法表现出来。你并未意识到自己在创造物质，但事实上，在这样的过程中，你正在直接影响能量——只不过你的注意力主要还是集中在物质实相之中。

在你的绘画中，你的创造力受到局限，你只能在一定维度内展现它。你无法真正意识到你的画作在多少个实相系统中同时存在。尽管这个

类比过于简单，但在某种程度上，投射进入另一个系统，就像是你走进了自己画作中的世界。

（这时，我们的一只猫像往常一样在门外抓门，想要进来。珍没有停顿，依然睁着那双深邃的眼睛，站起身走到门口，把猫放了进来。然后，她回到摇椅上坐下，整个过程没有中断。）

你在那个系统中所拥有的自由度是有限的，不会超出那个范围。你与在那里遇到的居民不同，但无论如何，你侵入到那些实相里时，会被原住民感知到你的存在。

大多数系统的实相程度比一幅画要高，但并非所有系统都是如此。有些系统的本质会让你感到恐惧。你的画作是一种创造，但从其本质来看，它们同时也是一种限制。它们之所以是有限的，是因为它们的实相必然受到你所选择的元素的约束。例如，你在风景画中画了一栋房子，这是一种创造。但在这幅画中，永远不会凭空出现第二栋房子。

然而，在其他系统的实相中，另一栋房子可能会出现（微笑），另一个人也可能会出现，而投射进入该系统的意识，就会成为那个“人”。他必须立刻适应新的环境。

在前面的章节里说过被意识生成的伪装实相分三大类：个人实相、小群体实相与公共实相。如果某一实相是你自己意化出来的，那这一实相具有自限性，而且格局与变化不超出你自身的认知格局与可想到的变化。但如果你进入的实相是他人营造出来的，或群体意识交织出的产物，那多样性与套叠性就会出现。

所谓多样性就是对同一场景，不同观察者看见的是全然不同的实相，差异在于观察者自身的感知感受能力与后期自我意识对信息的扭曲。

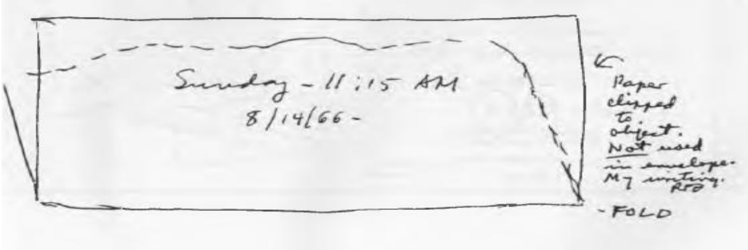
原文发布源头：xiyushe.org

套叠性是在同一个场景内，不同观察者各自展开自我实相，都使用同一个背景，但体验者却分别位于不同的平行实相里。这用单一线性时间逻辑思维很难理解。

Y6-4-279.2（E67）

你们有信封给我吗？

（“有的。”10:05，珍的眼睛此刻闭上，并保持如此。）



(Reduced tracing of the note, at top, used as the object in the 67th envelope experiment, in the 279th session for August 15, 1966.)

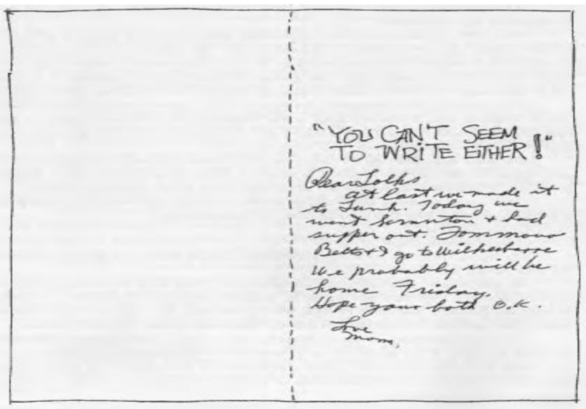
第 67 次信封实验的示意图：上为邻居的便条，下方折叠处是罗的笔记。

第 67 次信封实验的物品是一张用铅笔写的便条，来自我们的邻居伦纳德 · 尤德斯（Leonard Yaudes）。下方是我当时的笔记，记录了 8 月 14 日（星期日）早晨发现便条塞在我们门缝里的情况。伦纳德是在当天早上 10:05 接到我母亲的电话后写下这张便条的。我们自己没有电话。

下图的贺卡也与信封实验信息有关，因此也一同被展示出来。但这张贺卡并未用于实验的信封中。它是我母亲于 1966 年 8 月 11 日从宾夕法

尼亚州唐克汉诺克（Tunkhannock, PA）寄给珍和我的。我的笔记原本夹在实验信封物品上，在信封封装之前取了下来。

(Reduced tracing of the outside of the greeting card which also figures in the 67th envelope data. It was mailed to Jane and me on August 11, 1966 by my mother, but was not used as envelope object.)



(Tracing of the inside of the greeting card which also figures in the 67th envelope data. It was mailed to Jane and me on August 11, 1966 by my mother, but was not used as envelope object.)

信息中出现的贺卡面示意图，来自罗的母亲，没有作为信封对象使用。

现在，珍闭着眼睛，从我手里接过密封的双层信封，将信封横向按在额头上。）

请稍等。这些是意相。

一个坟墓。一种沉重的感受。三。一张带有漫画的卡片。

与某种困扰有关。白色。某样被放错地方的东西。

与壁橱有关。我暂时还不理解这个意相具体指什么。

与纪念碑有关。某样东西再次被放错地方。四加一。本月。I L I A。”（拼出字母，摇头，疑惑。）

与一只猫有遥远的联系。或许是黑色的。

与某个遥远的国家和一个人有联系。一个女人。我认为她是一个巴茨家的人（A Butts）。

纪念性的。一件具有重大意义的事情。一张折叠的卡片。内页有手写文字，还有印刷内容。

原文发布源头：xiyushe.org

数字 4。几件事情同时发生，或者一系列彼此相关的物件。这让鲁柏联想到圣诞节。（用信封做手势。）

几种颜色。白色、橙色，可能还有红色——这个是圆形的——以及黄色。

加上深色印刷字。

I N C 再次出现，可能还有 1418。某样装在信封里通过邮件寄出的东西。形状细长。

苹果。73。或许与你们的父母有关。恩塞纳达（Ensenada）这个词。

你们有问题要问吗？

（珍在 10:15 左右停顿了一下。她之前的语速很快。在我来得及提问之前，她继续说道：）

这里有某种受宠爱的东西，或是某个人受到了偏爱。

（“你能更具体地说明 I L I A 吗？”）

不能。或许它可以指代伊利诺伊州，但这是我所能看到的全部。

（“你能详细说明关于壁橱的信息吗？”）

鲁柏想到你母亲的缝纫室。而对我而言，它指向某种形状——黑暗而狭窄，并带有运动的感觉，就像是某种下落或跌落的状态。是一种向下的运动，并且带有一定的速度。

（“那黑猫是什么意思？”）

是某种遥远的联系。某种优势的丧失，或者是一段运势不佳的时期。

（“这个物品的形状是什么？”珍坐着，信封放在膝上，眼睛仍然闭

着。）

大致呈长方形。

（“你能详细说明关于‘坟墓’的信息吗？”）

与某个人有关，可能是已经去世或身体状况不佳的人。或许是个男性。

（“那数字 4 呢？”）

四个盒子，我认为。是盒子形状的东西。

（“你能告诉我信封内的手写内容大致写了什么吗？”停顿。）

并不完全是邀请，而是提及了某个场合或一次拜访。

（“你之前提到的那个词是‘恩塞纳达’吗？”）

一个主要涉及四个人的事件，我认为。（停顿。）这是对你之前问题的进一步回答。

（“那你能告诉我关于这四个人的更多信息吗？”

珍再次停顿，短暂地睁开了眼睛——在信封实验中这很少发生。）

这些是一些更广泛的印象。一个 S。或许还有一个 C。这个物品是一张卡片，带有一张便条。与外地有联系。

（“嗯，这是正确的。这个物品确实涉及一张便条。”）

然而，它与某种疾病有着非常明确的联系。我建议你们休息一下。

（10:25 休息。珍表示她的意识“飘得很远”。赛斯本来不想按正常时间休息，并且希望在实验期间让她继续保持出神状态。他还特意让珍去开门放猫进来，以免猫抓门让她分心。在整个实验过程中，她的眼

原文发布源头：xiyushe.org

睛一直闭着，语速很快，除非有特殊标注。

参见前面的图，我们将在比对信封信息的过程中详细解析这些关联。

赛斯在休息后补充了一些评论。

在实验过程中，珍最突出的印象是关于那张贺卡。这也是为什么我们在记录信封实验时，也附上了那张贺卡的复印件，因为接下来的很多信息实际上都与贺卡有关。这是一个典型的案例，信封实验的目标物——伦纳德给我们的便条——成为了一个跳板，促使珍感知到了与它相关的另一件物品。之所以会出现这样的联系，是因为信封内的便条涉及我母亲打来的电话，而贺卡正是母亲寄给我们的。

当然，珍在 8 月 12 日或 13 日就已经看到过这张贺卡。但它后来被遗忘了，我们自那以后就没再找到过，而信封实验的目标物是在 8 月 14 日看到的。当珍开始给出实验信息时，我立刻意识到，她不仅在描述信封内的物品，同时也在感知那张贺卡。休息时，我们尝试寻找那张贺卡，但一无所获。最后，我们翻找了一堆旧杂志，才最终发现了它。

母亲和我们之间的情感联系很强烈，因此，一旦珍感知到“母亲”这个线索，她的情绪反应可能会盖过对实验物品的具体细节。珍说，她在实验开始时就已经意识到母亲的贺卡，但她努力不让这一点影响实验信息。她试图让自己放下这个念头，决定让赛斯以他自己的方式来传递信息。然而，无论如何，这张贺卡仍然在实验信息中占据了很大的比重。）

“坟墓。一种沉重的感受。”珍当时对这个信息有一种强烈的“病重或死亡”之感，确实有一定的关联。我的母亲在那通电话中谈到了我父亲的健康状况不佳，而这通电话正是促成信封实验目标物的关键因素。此外，那张贺卡是母亲从宾夕法尼亚州唐克汉诺克寄来的，当时

她正探望我的兄弟及其妻子。而我弟媳的父亲最近几乎去世，病情非常严重。

“三。”我们可以找到许多可能的关联，但无法确定具体指向哪一个。

“一张带有卡通图案的卡片。”是的，虽然它并不是信封实验的目标物，但这张贺卡在情感层面和时间上都与实验目标物有着紧密的联系。

“与某种困扰有关。”母亲的那通电话——也就是信封内便条所记录的内容——反映了她自己的困扰，而这在后来我们回拨电话时也影响到了我和珍。

“白色。”信封内的物品是一张白纸上的手写便条。此外，贺卡本身也是印在白色卡纸上的。

“某样东西被放错了地方。”伦纳德，也就是实验物品的书写者，最近丢了一把园艺剪刀。珍主观上觉得这个解释是正确的。我也曾怀疑这可能指的是我们寻找贺卡的过程。珍可能下意识地知道贺卡已经丢失，并且在实验中意识到它的重要性。然而，当时我并没有想到这个可能性，因此没有追问赛斯。

“与壁橱的关联。我目前还不明白这个具体指向什么。”这个信息是准确的，赛斯在回答第二个问题时对此做了解释。

“与某种纪念碑有关。”我们认为，这与后面提到的“纪念性事件”有关。

“某样东西再次被错放。”见上文相关描述。

“四加一。”通常情况下，我们可以对数字找到关联，但不一定能确定它是否正确。“四加一”可能指的是伦纳德写下便条的日期。请参见附在实验物品上的折叠纸条，上面注明的日期是 1966 年 8 月 14 日。

原文发布源头：xiyushe.org

如果将“四加一”理解为“五”，那么信封内的物品上确实有一个 5，出现在便条上记录的时间“10:05”。此外，贺卡寄出地址的门牌号是 54（54 Slocum Avenue, Tunkhannock, PA），其中 54 也包含了“4”和“1”。

“这个月。”实验物品是在 1966 年 8 月制作的，确实是在当月。

“I L I A。”珍在实验中对这个信息感到困惑，就像是她自己觉得这不是正确的拼写。赛斯在回答第一个问题时对此做了进一步解释。

“与一只猫有遥远的联系。也许是黑色的。”我母亲与一只黑猫的联系，或许不只是偶然的。她的邻居几个月前养了一只黑色的小猫，这只猫给我父母留下了很深的印象，他们经常观察它在自己家和邻居院子里的活动。

因此，大量的实验信息可以直接与我的母亲联系起来，这说明情感上的强烈连接在实验过程中占据了主导地位。这些连接似乎是从珍对信封物品的最初感知中逐渐扩展出来的，以至于信封本身的细节在一定程度上被淡化了。

“与某个遥远的国家和一个人有联系。一个女人。我认为她是一个巴茨家的人（A Butts）。”这是另一个由母亲的关联所引发的例子，关键在于“A Butts”的提法。珍在给出这个信息时，心里很清楚她指的是“A”作为姓氏的首字母，代表 Alice Butts。当然，我当时并不知道这个情况。Alice 是我母亲的一位远房堂妹，我母亲非常敬仰 Alice。Alice 曾在韩国担任传教士多年。此外，伦纳德也认识 Alice Butts。

“纪念性的。一件纪念性的事件。”参见我母亲在贺卡内页写的文字。她在其中提到，终于到了唐克汉诺克探望我的兄弟和他的家人。我的父母住在塞尔，距离唐克汉诺克约 50 多英里。我父亲现在不太开车，

因此对他们来说，这次旅行确实可以称得上是一个“纪念性事件”。她在贺卡上的文字开头写道：“终于，我们到 Tunk 了……”

上述信息也可能是为了引出接下来的内容。

“一张折叠的卡片。内页有手写文字，还有印刷内容。”这些信息完全适用于贺卡，它是我母亲在 1966 年 8 月 14 日寄给珍和我的。而信封实验的目标物——伦纳德的便条——本身并不是折叠的。

“数字 4。”我们不确定具体含义，可能有多种关联。

“多个事件同时发生，或者一系列彼此相关的物件。”这可能指的是母亲在贺卡上的文字内容，因为她描述了多个事件。“一系列彼此相关的物件”可能指的是信封物品中的文字，但这个信息同时也适用于贺卡。

“几种颜色。白色、橙色，或许还有红色，这是圆形的，还有黄色。另外还有深色的印刷字。”这一切都适用于我们在 8 月 12 日或 13 日收到的贺卡，珍当时肯定已经见过它。而信封实验的目标物则是在 8 月 14 日才产生。上述描述基本准确，唯一的例外是贺卡上并没有黄色。橙色和红色的部分可能指的是卡片上的卡通图案，其半色调印刷采用了红色调。

“I N C 再次出现，也许还有 1418。”这是有趣的信息。贺卡上没有“I N C”这个字样，尽管它的背面确实印有公司的标志和地址。然而，“I N C”出现在上次实验（第 66 次实验）使用的信封上。上次的目标物是一张明信片，而今晚的目标物是一张贺卡。但两者都与伦纳德有关：他寄出了明信片，同时也是今晚实验目标物的书写者。因此，伦纳德是两次实验之间的关键连接，而珍也在两次实验中都感知到了他的影响。

原文发布源头：xiyushe.org

确切的 1418 这一数字序列并没有出现在信封实验的目标物或贺卡上。当我们找到贺卡时，我们也发现了它的信封。唐克汉诺克的邮政编码是 18657，而我母亲在信封背面写下了我弟弟的回邮地址。但她无意间在地址后面写上了自己所在的宾夕法尼亚州塞尔的邮政编码 18840。这个数字跟 1418 更接近。

参见我最初附在实验目标物上的手写纸条，其中提醒了我该物品的日期。纸条上写的序列是 8/14/66，这与 1418 也有一定相似性。珍从未见过这张纸条，但它已经附在目标物上有一段时间了，或许是通过心灵感应感知到的。当然，她之前不经意间见过装贺卡的信封，就像我一样。我是在课程几天后检查信封时，才发现邮政编码的差异。

“某样东西被放入信封，通过邮件寄出。形状细长。”这是对贺卡的明显指涉。

“苹果。”另一个与我父母及他们在宾夕法尼亚州塞尔的家有关的参考信息。院子里有一棵古老而美丽的苹果树，我们都喜欢坐在它下面。

“73。”我母亲 73 岁。是否还有其他关联?

“可能与你的父母有关。”是的，信封实验的目标物和贺卡都与我的父母有关。

关于“苹果”的信息，我还应补充说，我们在埃尔迈拉的房子后院也有一棵苹果树。这棵树的某些树枝在 7 月份被伦纳德修剪过，珍当时对此有些不满。他甚至谈到要砍掉整棵树，珍明确要求他不要这么做。

“恩塞纳达这个词。”我们认为这可能与珍和她父亲一起在墨西哥下加利福尼亚（Baja California）的恩塞纳达露营旅行有关。这与我父母的联系较为间接，因为他们过去也曾露营过。

“这里有某种受宠爱的东西，或是某个人受到了偏爱。”珍说，她主

观上很确定这是另一个指向我母亲的线索，因为她是促使伦纳德写下这张便条的人。而我是母亲最喜爱的儿子。

（赛斯问答部分：）

第 1 个问题：“你能更具体地说明‘I L I A’吗？”

“不能。也许它可以指代伊利诺伊州（Illinois），但这就是我所看到的全部。”——贺卡是在伊利诺伊州生产的，相关信息印在卡片背面标志的右侧。

第 2 个问题：“你能详细说明关于壁橱的信息吗？”

“鲁柏想到你母亲的缝纫房。对我来说，这与某种形状有关，黑暗而狭长，伴随某种运动感，就像是掉落或坠落。向下移动，而且速度不慢。”——我母亲的缝纫房确实是一个合理的关联。至于赛斯的解释，我们还不确定，除非这与缝纫机的运动有关。“黑暗和狭长”是否意味着另一个与坟墓或疾病相关的暗示？

第 3 个问题：“黑猫是什么意思？”

“遥远的关联。失去优势，或者是运势低迷的时期。”——关于黑猫的解释如前所述。赛斯在这里提供的额外信息让我们想到，邻居的黑猫也可作为厄运或不幸的经典象征。而这次实验中的关联可能是指我父亲的健康状况每况愈下，以及更严重的情况——我兄弟洛伦（Loren）的岳父米克先生（Meeker）的病情。母亲是在洛伦家时寄出的贺卡。当她在 8 月 14 日给我们打电话时，讨论的正是父亲和米克先生的健康状况。

第 4 个问题：“物品的形状如何？”

“大致呈长方形。”——正确。目标物是长方形的，贺卡也是。

原文发布源头：xiyushe.org

第 5 个问题：“能否详细说明关于坟墓的信息？”

“与某个已故或健康状况不佳的人有关。可能是男性。”——参见第 3 个问题的解释。

第 6 个问题：“关于数字‘4’呢？”

“四个盒子，我认为是盒子的形状。”——这个信息仍然没有给我们提供明确的线索。

第 7 个问题：“你能告诉我信封实验目标物上的手写内容是什么吗？”

“不是正式的邀请，而是涉及某次事件或拜访的参考信息。”——我认为提出这个问题是合适的，因为赛斯之前已经提到了“手写字”的信息。赛斯的回答很好地对应了母亲在贺卡内页写下的内容。实际上，这个信息也可以同样适用于信封实验目标物本身。8 月 14 日母亲打电话给我们，谈到了我们是否去塞尔拜访她，以及她是否来埃尔迈拉看我们。在这次通话中，我们安排了母亲下周六（8 月 20 日）来探望我们。

第 8 个问题：“你所提到的恩塞纳达一词是什么意思？”

“一个主要涉及四个人的事件，我认为。这是对你之前问题的延续回答。”——这一信息似乎强调了第 7 个问题提到的两个可能性中的第一个。因此，赛斯提到的“四个人”应该是我的父母，以及我兄弟和他的妻子，他们当时在唐克汉诺克。

第 9 个问题：“你能告诉我关于这四个人的更多信息吗？”

“这些是一些更广泛的印象。一个 S。或许还有一个 C。这个物品是一张卡片，带有一张便条。与外地有联系。”——可以看出，赛斯没有直接回答这个问题。“S”的联系可能是塞尔（我父母的家），但目

前没有发现“C”的对应。“这个物品确实涉及一张便条。”

“然而，它与某种疾病有着非常明确的联系。”

（珍在 11:03 继续。）我们现在结束这节课。

鲁柏唯一能清晰感知的印象是贺卡，这完全合理，但它本意只是一个线索，引导他更进一步。

我向你们两位致以最衷心的祝福。我当然可以继续，但我尊重时间上的限制。

（“你在信封信息中提到的词是恩塞纳达吗？”）

是的。

（“为什么会提到它？”）

这只是一个很远的关联，没什么特别的意义。鲁柏之前和他父母在恩塞纳达露营过，而你的父母也露营过。不过，这里提到的其实是两个人的病情——一个很严重，另一个是你父亲的状况。这两个疾病带来的影响很强烈，仅此而已。

我挺期待周三的课的，不过现在看在你们俩的份上，我就不折腾你们了，咱们今天先到这儿吧。

（“晚安，赛斯。”11:09 结束。珍像往常一样还在出神状态，期间有几次睁开了眼睛。她说，赛斯其实还能继续说上好几个小时。

注：这是迄今为止我向赛斯提出问题最多的一次，总共九个问题。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-279.3

第 279 节 浓缩提要

透过学习投射，你们可以了解许多关于自我本质的真实情况。

本质上，所有的限制都是自己设定的。它们可能在某个阶段是必要的，但它们永远不是真正的主要实相。当前的你和真正的主要实相相差甚远。换句话说，限制是一种错觉，你之所以需要应对它们，是因为你自己创造了它们。你的外在环境，正是你的内在状态在物质层面的投射显现。

我们都同时存在于多个维度。不同之处在于，我清楚地意识到自己在多个维度中存在，而你们还未觉察到自己在多维度中的存在。我们的课程创造了一个新的维度。在这里，我表达的理念，是你们不同层面的人格早已熟知的内容，但我并不处于你们的人格层面。

基本上来说，投射的类型没有限制，因为自我本身没有限制，而投射正是自我的延伸。你们目前的物质存在，其实也是一种投射。所有基于你们当前实相框架的活动，必须遵循物质世界的规则——包括化学和物理法则，因为它们是你们得以在物质世界存在的基础。

如果要维持物质身体的生命，意识就必须聚焦关注它。但这并不意味着意识依赖于物质身体。在其他的存在状态中，你们的意识将会不断投射，而这些投射并不以你们所知的化学结构为基础。你们的

出体意识，在其他系统中可能会以某种魂体的形态显现。

你们自己的思想，拥有一种角色我尚未理解的实相，它们具有特定的形态或灵智内容。这些内容不是纯粹的能量，而是具有形态和结构的能量。当你们感知到它们时，它们会呈现出“体积”——当然，这种体积并不占据空间，而是你们三维成像过程中感知系统所形成的印象。无论这些思想是否已经物化为物质，它们的“体积”或“质量”都可以被感知。

每当你们在投射中接触到特定的思想形式，你们都会自然而然地感知它们的“形态”或“实体感”，仿佛它们具备体积或质量。

在其他系统中，相同的能量思想可能会以完全不同的方式转化，呈现为那些系统内意识熟悉的形式。就像你们宇宙中的物理对象，在不同的实相中可能会被以完全不同的方式感知一样。任何具体的物质对象，都会按照你们习惯的方式显现于你们的感知之中。

比如这个（珍敲了敲自己坐着的摇椅扶手），在你们的感知中，它是椅子。但它同时也以声音的形式存在。在特定条件下，它有一个对应的存在，可以完全通过你们的任何一种感官来感知。

原文发布源头：xiyushe.org

在出神状态下，你可以将椅子的存在感知为一个音符，例如在使用某些药物的情况下。然而，这仍然是一种基于感官的体验。你只是以不同的方式分离地感知了那些通常被组织在一起形成固体物体的各种组成部分。

然而，若能充分运用内在感官，从理论上讲，你可以感知到构成这把椅子的原子和分子曾经采用过、或将来可能采用的所有形态与结构。这种体验远超药物所能带来的影响。从某种角度来说，你和鲁柏本质上也是这张桌子、这把椅子，乃至它们所在房间的一部分。

你们的存在是从其他物质中组织出来的。显化出角色的粒子和构成椅子或房间的粒子本质上没什么不同，真正的区别发生在心灵投影的过程中，而不是表面上看起来的物质层面。内在本体通过不断扩展自己所能创造和体验的素材库，以能量形态样式群的方式拓展可显化的实相，并作为一个整体的心灵模式运作。然而，万物皆是相

互连接的。

参与意识投射可进一步扩展自我和本体对多样性的认知，使其能够借此察觉到物质自我无法企及的领域。这种意识投射，这种自我的延伸，从某种角度上看具夸张性的侵入式行动，主要依据真实本质所具有的创造性。

这好像是你去其它国度的探险，虽然侵入了其它系统的实相体系，但却不引发冲突。当然前提是你不干预自己所见的自然。本我利用这种创造性的活动作为自身发现的推动力，以这种方式扩展自己的所见所知，并据此获得自我认知的改变，当你知道了世界还有其它可能性时，你也就不再被原有的认知所束缚了。

意识投射确实带你侵入了角色我无法抵达的其它领域，把自我向前推进到了一个新的维度，而这正是一种创造性的行动。就犹如凭借灵感描绘出绘画的图案，非写实类图画本身就挑战了人们对真实的认知。你将能量注入新的表达形式中。所有这些都意味着对固有认知的毁灭，但这只在有限的范围内发生。

例如，每一次的意识投射，可说在某种意义上，都是先前存在的“有限自我”的消亡。意识认知的拓展让你与之前的自己截然不同。

你的每一次创新，都带来创新前的自我的消亡。自我通过不断变化得以持续存在，它不断地以这种方式迭代更新，而只有这种自我意

原文发布源头：xiyushe.org

识的迭代才能保证在精神意识层面上的永生。

因此，当你了解与理解了自我认知拓展的真正本质时，就不再会被世俗所谓的道德困境所束缚。因为打破固有的格局，展现高度的自创性，才是你在生命中真正需要去做的事情。

没有生灭、破立的迭代，就没有所谓的“存在”——正如没有波浪的起伏，就不会有浪涌的进退。二者本就是同一枚硬币的两面。

经历意识投射，也就是出体体验，本质上是一种创造性的行为，而所有创造性的行为，归根结底都具有拓展性。当你改变自己意识投射的维度时，你无法做到仅仅是个旁观者，访问其它位面却不留下痕迹。

角色我通常对这种经历抱有强烈的疑虑，因为对角色我来说，出体体验会证明当前世界的本位面只是一个伪装实相，而角色自己的真实性也就不言而喻了。经历过濒死或出体的人对当前世界与自身的真实性会发生不可逆的认知改变。然而，在成功的投射之后，自我会变得更加开放，因为它发现自己在投射中不仅完好无损，而且感受到无比充实。

事实上，角色我是抗拒并害怕出体体验的，而神魂却渴望任何形式的创造性行为。所有的创造性行为，包括艺术创作，都需要暂时从角色我的控制中摆脱出来，挣脱其逻辑体系的把控，这一点正是角

色我所恐惧的。然而，在经历了这样的过程后，角色我也会被随之扩展，并因此给予自我更大的自由度。

因此，成功的投射会带来更多的投射体验，而它们也会变得越来越容易进行。

当你画一幅画时，你用你的身体作为工具来展现你的内在思想，在你创造物质实相显化出你的世界时，角色我并没有意识到自己作为造物主的创作力，但你在这样的操作中直接使用着能量，只不过你此刻的注意力主要集中在角色所处的物质系统中。

当你进行绘画时，你只能在特定的维度中呈现它。你的创造力受到局限，只能在多维实相中的这个位面，将某种可能性的实相加以表达。从这个角度来说，角色我不可能觉察到所有的实相体系，而在其中的某些体系里，创作确实能够被立刻显化为实相。

尽管这个比喻过于简单，但在某种程度上，投射进入另一个系统，

原文发布源头：xiyushe.org

就如同你亲自走进了自己画作中的世界。

你在那个系统中所拥有的自由度是有限的，不会超出那个范围。你与在那里遇到的居民不同，但无论如何，你侵入到那些实相里时，会被原住民感知到你的存在。

大多数系统的实相程度比一幅画要高，但并非所有系统都是如此。有些系统的本质会让你感到恐惧。你的画作是一种创造，但从其本质来看，它们同时也是一种限制。它们之所以是有限的，是因为它们的实相必然受到你所选择的元素的约束。例如，你在风景画中画了一栋房子，这是一种创造。但在这幅画中，永远不会凭空出现第二栋房子。

然而，在其他系统的实相中，另一栋房子可能会出现，另一个人也可能会出现，而投射进入该系统的意识，就会成为那个“人”。他必须立刻适应新的环境。

Y6-4-280.1

第 280 节 健康暗示与调整，赛斯解析两人病因，投射梦境与未来合作展望

1966 年 8 月 24 日 星期三 晚 9 点

(上两节课没有如期举行，因为我生病了。

在 8 月 8 日的第 278 节，赛斯说：“一周半后会发生一件事，对你们俩都有好处。”正好一周半之后，也就是 8 月 17 日星期三，珍收到了王牌出版社的唐·沃尔海姆（Don Wollheim）寄来的一封信。他将于 9 月 1 日来拜访我们。珍对这次会面特别感兴趣，希望能与他谈谈工作上的事。这封信完全出乎意料，珍与沃尔海姆先生已经很久没有通信或业务往来了。

8 月 20 日星期六，珍收到了她的出版商费尔（F. Fell）寄来的第一本样书——《如何培养你的超感知能力》(How to Develop Your ESP Power)。

当晚，我们的房东玛丽安来拜访我们，并在 9 点钟离开。9:09，珍闭着眼睛坐下，以平稳的语调开始讲话。)

好了，晚上好。

(“晚上好，赛斯。”)

首先，我要做一些个人方面的讨论。

我们从鲁柏说起。从整体来看，他最近经历的身体不适是非常必要且有益的。你们不能只是停留在“知道”某件事的层面，而不去实践运用。如果没有实践，知道得再多对你都毫无益处。珍上周的不适以一种深刻的方式告诉鲁柏，他内在的焦虑让其紧绷。（编者注：这里指

原文发布源头：xiyushe.org

珍生病错过了 8 月 10 日的课。）

他这次的身体反应，是他内在无意识焦虑的一种外在显化，我希望他通过这次的经历学到了些什么。他在精神和情绪上战胜了这个问题，这让他最终在身体上好了起来。那只无法动弹的脚，直接反映的是其因持续焦虑而导致的心念感受：“我已经精疲力竭，走不动了。”而那种极度的疲惫感，是他持续忧虑和长时间紧绷所导致的自然结果。

他因不能全面控制某事而焦虑，但你可以控制你自己的反应与反应程度啊。他常说：“如果你无法控制外在的事件，那至少可以控制自己的反应。”但在这次经历中，他并没有真正做到。他只看到这句话的一部分真相——事实上，对事件的自我反应，确实能做到自控，而反应不仅影响你的内在状态，还会影响实相发展的走向。你明白我的意思吗？

他的臀部问题，其实是一种心理恐慌的肌肉反应。此外，这也是因为珍在找脊椎按摩师理疗时，被按摩师植入了负面的心理暗示，认定自己有病。

你们已经知道有很多方法可以保护自己，现在你们必须真正运用它们。

幸运的是，鲁柏从这次经历中学到了很多教训，并且最终是因此受益的。我之前已经给过你们许多关于健康的实用建议，我希望你们能够好好利用它们。

赛斯给过的建言包括：

1、不要接受与自我暗示自己是个病人、我有病。那样会让后续显化无法摆脱疾病的实相。

2、当恐惧、质疑、忧虑这些负面预期思想盘踞心头时，放下对得

失的所执，也就不再被其困扰。一旦挣脱心灵的扭曲，身体的病痛也就会随后消失，你关注什么就体验什么。

3、每个人都有自愈的能力，因为你自己的实相是由自己谱写的，当然你要是对此将信将疑或压根儿不信，那这种能力也就被自我屏蔽掉了。

珍这次病倒是因为持续地对什么时候自己的书能出版有所焦虑，同时她不停地设想各种可能的挫折。在持续的心神消耗下，严重透支了生命能，导致出现身体症状。自己觉得对出书盈利的过程与节奏无法控制，这种无力感让她惧怕可能的挫败。而当人在预备抵御打击时会无意识地紧绷全身的肌肉，让自己进入抗击打状态，长期的紧绷会导致骨骼肌的僵化与肌腱炎，关节韧带失去前后左右的对等平衡性。

此类症状，一般在西医看来是很严重的自体免疫自我攻击性疾病，血检可发现高血沉、高 C 反应蛋白、高免疫细胞抗体指数，身体内的自平衡被摧毁。如果有医生以专业的角度再恐吓患者，植入一些“有可能”的心理暗示，那疾病的进展会很迅猛而治疗往往并不见效。直到患者在绝望中彻底放弃挣扎，反而出现了“医学奇迹”，无法解释地自愈了。

绝大多数当今医生对心理学与神魂的认知还相当肤浅，只能针对物理的、生化的、菌群方面的生理平衡做出干预。但实际上在临床上

原文发布源头：xiyushe.org

绝大多数身体问题是一个综合性的问题，而身体症状只是旁枝末节上的最后一根稻草。很多疾病会持续反复、会经久不愈，都和心结有关，都和一贯的行为模式、认知理念有关。

请注意，有病痛时应该及时诊治并配合医疗，但不能把解决自己问题的期许都放在药片或手术上。医疗只能缓解症状，但自己要找到病根，不然就会重复体验相同课题。

（此时，我们的一只猫又像往常一样抓门想要进来。珍一边说话，一边站起来开门让猫进来，然后重新坐下，整个过程没有中断她的传述。）

我没能提前预见到鲁柏会遭遇这次的健康问题。但如果你们愿意养成一个习惯，在我们的课程中让我关注一下你们当下的健康状态，是有可能发现某些苗头的。

这其实是一个焦点的问题。从我的这一层面上看，珍此次重病的因由是意识焦点出了问题，关注什么就会体验什么。如果问题没对人格的整体的发展构成威胁，在我的这个层面中不会自动感应到变化，我只会感知到那些可改变最终结果的重要歧途被触发的时刻。对鲁柏来说，这一次是额外的经历，但也因此获得了宝贵的经验。

如果进程将发生具体的问题，我将会把注意力转向这一状况。然后我们共同尝试改变发展的可能性方向，或者操纵实相朝对你们有利的方向展开。在许多情况下，在人生路口，立即给出适当的暗示就足够了。

不过，你们不能指望自己一直处于一成不变的幸福状态。（微笑）对你们来说，这并不现实。否则，你们不会学到多少东西，甚至可能什么也学不到，因为过于依赖外在提示与帮助。

神魂经历人世剧的主要目的就是透过经历与反思获得自我成长，所以会利用隔阴之迷让自己进入闭卷考试的状态，看看自己的短板与能力到底都有哪些。在角色出生前神魂规划了生命体验的大方向与彼此助缘的课题，好营造出相应的角色经历，让神魂进入到指定状态开始尝试解题。

经历苦难甚至失败的挫折、历经疾病的困扰对内在神魂来说并非坏事——透过这些遭遇，总结与理解正负反馈间的启迪，进而逐步丰满自己的神智、获得必要的知见、令自己不断完善成长才是参与生命剧的核心初衷。在这一过程中，如果避世、利用术法避祸，确实可以活得相对轻松，但也因此什么也没能领悟到。结果就是，虽然通关了但还要重新来过，因为没能拿到应有的学分，毫无长进不说，还落下了外求外祈等靠要的习气。

在以物质存在为主的生命体验中，自我情绪和心理状态会持续把能量转译显化成物质实相表现在自身身体与外在遭遇上。没谁能一直处于极乐的状态，很努力地生活也会经历挫折，因为这是反复试错过程中的必然，锻炼抗压的韧性是意识成长中很重要的一环，也是经历坎坷的意义所在。在表达创造性的努力过程中，无论成败都为自我带来启迪。经历挫折与等待并不可怕，但同时，你们也不应该把频繁生病当作理所当然的事，因为这并不是正常状态。如果你没活拧巴了，身体是不会出状况的；另一方面，你们也无需因为偶尔的小病小痛而陷入自责与自我否定。疾病与挫折一样都是一个信号，让当前的自己做出必要改变的信号。

原文发布源头：xiyushe.org

遇到困境时、不痛快的时候，别对他人进行指责，也用不着自责。首先，问责与惩罚并不能让人开智；其次，如果你觉得有问题，那一定是自己的问题，因为在自我实相里，一切显化都只有一个目的：让自我找到自身问题，并设法做出自我改变。我们入世一生，不是来改剧本或矫正某一 NPC 台词或脚本的。请记住一点：你自己的意识频率决定了你所处对应实相的显化状态。

如果你对当前的世界、社会、单位、家庭、自我不满意，那就努力改善自己、丰满神智，让自己配得上更高频的意识实相，配得上更有智慧的助缘搭档。如果您是个不入流的群演，那就别抱怨自己无法和一流导演与一线演员同台飙戏，别抱怨自己只能扮演路人甲或背景群众。

三年疫情，整个社会被按下暂停键并经历了重启，你在这三年里是每天抱怨、混吃等死还是大有长进、在重启后跨入了全新实相呢？很多人一直抱怨没机会，但一天、一年、一生的大把时间都花在了自我消遣或周而复始赚散碎银子上了。最后埋怨上苍不公。其实矩阵真的是极其公平的，你的意识层次在什么水平，就会自动给你匹配怎样的经历，可谓诚不欺人。

即便是在最佳的健康状态下，也难免会有偶尔的不适，只是这些状态不应该频繁发生。如果你们每天都自我暗示富有建设性的、有益的健康信息，这类自我催眠暗示能很直接地影响角色，使其保持开放的态度，并肯定会让你们得到足够的保护。当然如果你只是说说而已，自

己都不信，那也就别指望显化成真了。

这里特别重要的一点是，你不仅要暗示自己接受正面的信息，也要暗示自己能自动防御任何消极的影响。要暗示自己：我是自动受到保护的，所有问题一旦我明白并做出了自我矫正就会随即消除，我不听信也免受负面暗示的影响。

请注意这不是在鼓吹掩耳盗铃回避问题，而是教大家怎么端正自我预期和自我心态，在面对同一实相时，你在很大程度上依据自我心态状态，决定了后续到底触发矩阵中的哪一种平行可能。换句话说，就是你之后会经历怎样的人生走向，是由在人生路口上那一刻，你当时的心态决定的。

在同一件事情上，一般都有 27 种不同的平行可能，构成三重九的矩阵，其中有一些可以通向最优解，而有些则会让事情变得更复杂甚至进入到灾难级的境界。你的预期与选择决定了你后续的人生走向。

比如一个很极端的例子：

路上一名交警随机检查车辆与驾驶员驾照，你是司机，这时平静地停车，问候警察执勤辛苦，配合完成流程，继续赶路。或者你匆忙掉头就跑，或踩住油门冲闯封锁线，或干脆下车夺枪与警察对射。各种可能性在你看见拦路警察的那一瞬间，从脑海里闪过，而你的预期与选择决定了后续剧情展开的方式与方向。

原文发布源头：xiyushe.org

我知道大多数人生路口没有如此极端，但其实也相差不多，你的预期、你的反应、你的动作，决定了你后续的经历如何展开。如果你预期很糟，并主动采取极端反应，一般体验的激荡都会很强烈。这样的负面预期有时源自你平常关注的信息，有时来自于他人给你的明示或暗示。当然你关注与相信哪一种类的暗示，也与你自己当前的意识层次相互关联。

只要你愿意，我们随时可以休息，约瑟。

（“继续一会儿吧。”9:29。）

我亲爱的朋友，那只猫的插曲（笑），其实与你们的不适没有直接关系，除了你自己内心的消极预期。鲁柏从你这里接收到了这些预期。你学得很快，成功救了你的猫。

当然，这还是造成了一些损害。不过，你可以用之前提到的暗示方法，让自己免受这类病毒的影响。现在你可以休息一下了。

由于近百年来西方科教的全球普及，人们的认知普遍把系统性的联动分解成一个个独立的问题去思考并尝试分别解决。当然这种逻辑推演方式在 1920 年后随着量子科学的展开，早就知道古典基础科学犯下了严重的错谬。一个世纪过去了，人们在学校一起学到的基础科学认知还停留在百年前的水平，因为负责教学与编写教程的人对真相还很懵懂。这导致当今社会里大多数中老年人、那些拥有实际话语权的思想主导者们，对什么是真实还保留在两个世纪前的认知水平。

比如人们常说的熵增理论就是一个典型的认知谬误，因为其前提是独立空间内发生的变数，而在全然中根本就没有独立存在，所以研究此类假设获得的理论结果一定是错误的认知导向。再说薛定谔的猫，其实是因果律的变种，实际本身是显化与期许间的主动呈现，而非观察与坍缩间的被动接纳。

之前我们说过家庭中的宠物是饲养者自身能量的衍生显化——当你无力或不能维持这一显化时，家庭里的这些显化物就会凋零；而当你为这一实相显化重新注入能量后，显化将再次活跃。当然此类显化不止是宠物或盆栽，生活中的 NPC 也是如此：爱人、孩子、朋友、同事，你为谁付出能量，谁就持续呈现在你的实相里；反之则渐行渐远，直到彻底消失。

所以一些参与灵修且有所成就的人，会发现自己身边的家人与朋友会随着自己的认知改变而渐进更替，几年后自己的实相就全然不同了。

（珍在我打喷嚏时停顿了一下。）

如果你愿意，我们可以上一节短课，让你更轻松些。

（“不用，我没问题，请继续。”）

如果你能坚持使用之前讲过的暗示方法，你对卡拉汉小姐事件的反应就会有所不同，这也会让你获得更大的自由。这件事不仅让你心烦意乱，而且无意间，你还阻止了鲁柏在后期对她提供一些本可以给予的

原文发布源头：xiyushe.org

帮助。这些他本来可以提供的帮助会对鲁柏的心灵成长很有好处。

真正需要改变的，是你的反应，就像鲁柏应该调整的是他对自己书籍的态度一样。他对出版进度的执着，以及和出版商计较合同细节时态度太当真，在很大程度上导致了延误。因为人为干预会扰动实相的显化并造成扭曲。

亲爱的朋友，一旦你意识到自己的处境，你本可以更积极、开明地去帮助卡拉汉小姐。如果你这么做了，你自己就不会生病。而珍也不会在那段时间纠结书稿的利益，更不会生病。这些信息是完全未经扭曲的。

有空就去帮助那些你能帮到的人。这样做会弥补很多人生错漏带来的问题。

不求回报真心渴望助益他人的内心冲动源自于心流能量的脉动，其实助益他人行为的受益者，并不是那个被帮助了的某人或花鸟动物，而是自己。

当你以善意的意愿与行动做了助益全然的事情时，看似是付出了自己的时间与金钱，结果却很可能连句谢谢都得不到，甚至还会被误解，很不划算。但实际上，不管是时间还是金钱，这些都是本伪装层中的虚拟物，你实际上毫无损失，但却因为有了能让自己欣慰满足的付出感，而获得了自己内在的能量流动。

这就好像是富二代，在外边或者是吃喝嫖赌买买买，或是花时间与撒钱帮助世人，你觉得他老爸在哪种情况下更看好自己的孩子、更愿意给他追加投资呢？其实富翁并不是怕孩子糟蹋钱，而是担心孩

子养成一种不良的行为趋向。当孩子善待他人时，父母知道孩子的身心会越来越喜悦安宁，而这种发展方向是让家族可持续发展的基础——这种行为不管走到哪儿都不会吃大亏的；而一个计较算计他人、抠搜小气的人，是无法打开格局、成就大事的。

所以随性的善举，并非为了什么福报功德回馈，也不是为了成就更美好的世界，只是很简单的：让自己养成一个习气，一个可以换位感受多维思想、共情同喜的下意识共情能力。

反社会人格：

是一种心理学上的术语，用来描述那些缺乏对他人情感和社会规范的人。

- 原因：

不良的家庭环境、缺乏父母或关键人物的关爱和指导、见识了太多的虐待、家暴等行为榜样。在虐待、欺凌、社交隔离的环境中长大，积累了太多的愤恨。

- 行为特点：

缺乏对他人的同情和怜悯。反社会人格者常常对他人的痛苦和需要，缺乏理解和同情，他们可能对他人的困境毫不在乎，甚至感到愉快。

冷漠自私，只关注自己的利益，缺乏对他人的关心和体谅。并以制

原文发布源头：xiyushe.org

造他人的痛苦作为获取自我心灵平衡的手段。

好了，现在你可以真正放松一下了。

Y6-4-280.2

（9:39 休息。珍说她解离得很深，直到回到椅子上，她才意识到自己把猫放进来了。她把这种经历比作一种被操控的梦境图像，但这些画面并没有让她感到困扰。她的语速变得更加活跃，眼睛时常睁开；她一边抽烟，一边小口啜饮着酒。9:44 以相同的方式继续。）

你的花粉症状会大大改善，只要你特别暗示自己已彻底摆脱过去的负面影响和暗示（强调）。

避免像平时那样摄入大量牛奶。尽量少吃奶酪。

关于小麦制品，情况有些复杂。我不确定是白麦面包还是黑麦面包在这个季节更容易让你感到不适。

加牛奶的咖啡对你不利。如果是新鲜的黑咖啡，它是适合你的，并且对你的身体有好处。而你喝冷的、放置过久的、沉淀的咖啡的习惯并不好。这种咖啡中的酸性成分会发生变化，影响你的身体系统，并加重过敏症状。

不过，尽管人造黄油属于乳制品，但在这种情况下，它反而是有益的。我现在主要针对的是花粉过敏时。不包裹巧克力的薄荷糖也对你有益。我这里所说的并不是针对你的消化不良问题，而是专门针对你的过敏状况。

首先，预期带来实相的展现，反复暗示自己是过敏患者会导致过敏症状的发生。在临床上发现，多人格患者在切换人格后过敏就会立

即消失，老年痴呆的患者忘记自己有病时症状也不会出现。

过敏本身是自身抗体过度亢奋的病态反应，即身体误以为某种信息会损伤身体，进而进入排异反应甚至过激抵抗的状态。当感官感知到某一信息时，比如闻到花香、草味或其它什么，大脑通过分析对比，认定这东西对自己有害，就会命令身体进入抵抗模式。

这包括：

- 冲洗：流涕、流泪、流口水、拉肚子。
- 稀释：水肿、口渴、瘙痒、红肿。

结果就是皮肤或粘膜充血、肿胀、瘙痒。

现在西医多使用抗体阻断剂来抑制和缓解症状发生的程度，但无法去除过敏发生的机制。

已知在身体高度敏感的时候，不应再对它施予更多的不良刺激。

牛奶对大多数两岁以上的人来说，并不能提供蛋白质或钙上的帮助，但却因含有诸多添加剂会极大地加重肠胃负担，尤其是乳糖不代谢的人。而亚洲人中五岁以后乳糖不代谢的人占九成以上。

奶酪作为高度浓缩后的牛奶，对大多数人来说都是一种消化负担。不是说所有人都无法应对它，但需要你有这样的基因和菌群。换句话说，你家需要至少有百年以上的饮奶生活习惯才会有相应的肠道菌群，而你的祖先需要吃奶制品少说三五个世纪，你的体内基因才

原文发布源头：xiyushe.org

能生成可消化奶酪的转化酶。

现在全球信息大交流，有很多健康引领者把自己毕生的研究共享出来推广，但却很少有人知道，美洲、南美洲、欧洲、地中海、非洲、北极圈、内陆国家、海滨地区、酷热地域、潮湿地域、干旱地域，不同生态环境下，不同民族里的人，体内消化酶与菌群是截然不同的。他人的美食与良品对你可能就是无法代谢的毒药与负担，尤其是多种食物的大混合，让生化成分相互反应，更是对身体很糟糕。

多数人知道，中草药各自有自己的药性药效，寒凉热燥辛甜苦辣各有归经，其实食物也各有其性，五味各有其导引，现在很多人恨不得一顿饭把所有味道吃全，把所有食品五花八门都塞嘴里，那结果自然就把身子搞得乱七八糟。

我们说不可偏，长期单一食物不好，但大量五味杂陈也是有害的，尤其在身体已经进入过激反应的时候。

巧克力是一种常见美食，但它含有可可粉，可让毛细血管充血，平常吃巧克力可以让人感到手脚暖和起来，但过敏时吃巧克力会增加粘膜充血水肿的程度。

对西方依赖黄油吃干面包下咽的人来说，人造黄油比牛奶提炼的黄油更少产生过敏反应，但人造黄油本身因为是反式脂肪酸制作的，长期吃的话很容易长胖。因为人体无法代谢人造反式脂肪，没有相

应的酶针对这东西分解它，所以只能找地方把它囤积起来，导致脂肪肝、心血管堵塞、大肚子肥胖。

我们都知道零度以上是水，零度以下是冰，其实很多化合物有一个温度的临界值，在一定温度以上是一种生化物质，在一定温度以下是另一种。比如我们常吃的动物油脂，高温是液态的，低温就是固态的了。

随着型态随温度的转变，其生化特性也会转变。比如你喝 42 度的水肠胃就会很舒服，但吃冰块肠胃就不舒服。这是因为身体内的消化酶与消化菌群群落都是微小的生命体，它们有自己适宜的生存与工作环境。就像酷暑严寒让你去工地搬砖，你很快就会生病一样。人们只顾及口腹之欲，什么麻辣烫、大冰糕，怎么极端怎么来，还交替着来，觉得经历这样的冰火两重天特爽，却不知道这种愚昧对身体的影响有多大。

再稍等片刻，我会继续补充一些细节。（珍闭着眼睛，停顿了很久。）

你的衣服或床品不要使用 Clorox（高乐氏漂白剂）清洗。我记得鲁柏在洗衣时会用它，现在应该避免使用。

动物毛发本身不会引起你的过敏，尽管你可能因为过去与你母亲有关的一些记忆，误以为自己对此敏感。你目前使用的香皂不太适合你的情况，建议更换为其他品种。

这些调整仅适用于花粉过敏季节。建议你在房间的茶几上放个小碟子，

原文发布源头：xiyushe.org

里面放些棉花，并用墨水浸透。墨水会吸收空气中的某些类金属化合物（alloids）。每天更换棉花，以保持效果。

这些措施对你会有很大帮助，但如果你能从主观层面（即意识层面）彻底克服这种状况，那么这些外在的辅助方法就完全不必要了。现在，你虽然没有特别问，但如果你给我一点时间，我可以查看你们当前的健康状况，看看有什么发现。

许多人在洗衣服时喜欢用带香味的洗衣粉或洗衣液，这些人工香其实是对人体有害的。大多数健康人经受这一点点熏染问题不大，但过激敏感症的人，本来就已经风雨飘摇了，再加上这挥之不去、紧密接触的人工香，就会表现得雪上加霜。

就好像我们现在常用的非糖甜味剂一样，这些用来欺骗我们大脑分析系统的味道，其实与画面上的什么茉莉、玫瑰、青柠毫无关系。这些化学品你觉得是香味，但对身体来说就是化学品，而且是非自然、无法代谢分解的化合物。

现在有清新空气的空滤机器，可以滤过空气中的粒子，减少空间环境内复杂的微粒。选购时最好找医用级别的，因为滤网密度孔径设计有差别。

（长时间停顿，珍闭着眼睛，9:57。）

如果你去房东家，不要吃他们给的苹果。从过去的情况来看，你的身体无法很好地分解其中的酸性物质。

大多数花粉过敏的人对苹果不耐受，可能与“过敏原共同性”有关。

过敏原共同性是指某些食物和植物花粉中含有相似的蛋白质，因此，对花粉过敏的人可能也会对某些食物过敏，这种现象被称为“交叉过敏”。

在苹果和一些其他水果中，含有类似于某些花粉过敏原的蛋白质，比如一些蛋白质在苹果中和在榆树或者桦树花粉中相似。因此，如果某人对这些树木的花粉过敏，他们可能也会对苹果产生过敏反应。

如果你按照我的建议去做，并善用你已经掌握的知识，那么你的花粉症季节会非常轻松。如果你做得特别好，甚至可能完全不会出现症状。

无论如何，我都不认为你的症状会太严重。鲁柏的情况也很稳定。他在吓自己一跳之后，总算有些觉悟了。

在花粉季，鲁柏应该使用稀释的家用氨水清洁剂。

每天早晨，尽可能打开房间朝北的窗户。

这些过去的经历，对你们俩而言，实际上是有益的。约瑟，你的判断是正确的。不过，你这次痊愈的速度不仅仅是原来的两倍，而是三倍。

晨起日照东方，房屋北方形成阴面，气温较低，开北面窗户时，室内较高温度的空气就会被冷空气吸出去，达到被迫换气的效果。但不可开对流的窗户，那样晨起在地表 1 到 4 米高的花粉悬浮层就会被对流进入房间，充斥每一个角落。

其实阳宅风水中，有很多古人建筑学与家居格局空气流通学上的智

原文发布源头：xiyushe.org

慧设计，但在传承过程中，只留下了“术”与“话术”，道理却被忽视遗忘了，主要因为讨生活的术士多没什么文化，而针对的客户群也没文化。

最简单的例子，以前的医者给患者开刀，因细菌感染而死的病人比例很高。但在手术前烧符纸，然后把灰烬放水里，用符水洗手后的医生，开刀后病患死亡率就很低。

现在我们很好理解，草木灰和写符纸用的微量朱砂碳粉入水后，洗手洗刀等于消毒。可是当古人慢慢地通过实践，了解其有效后，这洗手的符水和承载消毒粉的符咒成了宝贝，有的挂符有的喝符水。其实那些情志病的患者，少量服用水飞变性后的朱砂，画不画符咒都有药效。当然符咒给了极强的心理联结暗示，让患者给自己一个台阶，花了大价钱后，觉得自己“可以”好了，也就好了。

鲁柏运用了他的能力来帮助你，但他自己却没有下多少功夫，直到最后被恐慌逼得不得不行动。

我已经告诉过你们，他的书会卖得很好——非常好，事实也将如此。

至于沃尔海姆的会面，如果它如期进行，将会对所有相关方都带来很大的益处——但更重要的是，这次会面将在未来某个关键的时刻展现出它的真正价值。

你们之间的联系将会持续，并延伸到其他领域。我相信，在三年内，你们两家之间的关系会变得更加紧密，也更加重要。

我用这节课的时间给你们提供了一些健康建议，请好好利用它们。

鲁柏应该清洗他的拖把。

约瑟，暂时也要避免吃花生酱，但只是短期的。

你可以选择休息，或者结束这节课，随你决定。

（“那就先休息一下吧。”10:15 休息。珍的意识解离状态相当深。刚开始，她除了自己最后说的几句话外，什么都记不起来，然后才慢慢回忆起一些内容。她的语速稳定，眼睛时常睁开，整体状态良好。

休息时，我们查了一下字典，试图找到“alloid”这个词，但没有成功。我们尝试了几个相近的拼写，仍然没有找到合适的解释。不过，我很确定珍传述的发音没错，虽然我的拼写是基于听觉来的。我们认为，赛斯之后可能会对此作出解释。

10:25，珍以相同的方式继续传述。）

我们很快就要结束这节课了。

关于这个词的困惑，主要和鲁柏的词汇量有关。我指的是一种与金属基的微量矿物相关的词。

在金属微量元素之间会发生酸性物质的相互作用。这些微元素平日里是身体需要的，比如锌镁铁等，但在过敏发作期间服用综合维生素反而是有害的，它们与你体内的酶反应后无法完成酸的转化代谢。在这个季节，你的身体不能正确地让自身生物酶进行酸碱代谢，有时会导致身体酸碱度失衡。用墨水浸泡的棉花可以帮助缓解这种情况。

这不是我们现在文具店里的墨水，上世纪六十年代的墨水是墨水，现在我们买到的是黑色的类墨汁，不是一个东西。

原文发布源头：xiyushe.org

（长时间停顿，闭眼。）我暂时沉默，因为我正在搜寻可以提供的未来建议。

此时，你特别需要避免在父母家喝牛奶，可以用干酪（Cottage cheese）替代其他奶酪。

你的台湾茶（Formosan tea）对你非常有益，不过暂时不要喝橙白毫（Orange Pekoe）茶。

下一节课我们会回到之前的讨论，而不是个人事务。但我建议你们养成一个习惯，定期向我询问健康方面的可能情况，这样我们就能提前做出调整。

关于鲁柏的脚踝，最初是在你们家扭伤的，只是个轻微扭伤，发生在厨房里。本来恢复得不错，直到那天晚上你们去了舞厅，他的脚踝再次受伤。但他仍然坚持跳舞，这就是个错误。

我们之前说过，身体分为物理层、生化层、菌群落层、心理层面、神魂层面等，在学习灵性知识后不要把所有问题都往心灵方面硬联系，你吃的口重摄入的盐多了就是会口渴，走路不小心或发力姿势不正确，就是会拉伤肌肉韧带。心理问题不是心灵问题，菌群问题也不是神魂问题。在实际生活中要学会具体问题具体分析。

很多医者对心灵与心理知之甚少，导致心灵心理问题却长期让患者吃化学药片；但也有神职人员对医学知之甚少，什么事都说是神鬼作祟。

（“珍是怎么在厨房里扭到脚的？”

我想，是在挪冰箱清洁时，重心分配不均导致的。不过现在已经在恢复中，不会再有问题。

此外，他现在应该在读母亲来信前，先自动给自己施加正面的自我暗示，也就是这节课提到的。这一简单的举动就能帮他避免许多身体不适。

你们家的猫应该尽快接种疫苗。虽然目前没有太大风险，但既然知道它尚未接种，还是尽早处理比较好。

（“你怎么看我梦到的关于画室后窗的经历？这算是一种投射吗？”参见 1966 年 8 月 20 日的梦境笔记。）

确实如你所怀疑的，它本来就是一次投射体验，但你在途中有些害怕，所以没有深入探索。本来，这可能会是一次非常有趣的经历。

相比之下，鲁柏的突然“冲动投射”，让他一直避免了类似的抉择。你们可以思考一下这点。整体而言，你的表现已经很好了，不需要急于求成。

事实上，你在生病期间记录的所有梦境，都是自我恐惧产生的投射体验，而且是你自己暗示的结果。

如果没有其他问题，我们就结束这节课。

（“我想没有了。”）

衷心祝福你们，特别祝贺鲁柏的书。

（“你也在书里。”）

那是当然的。（微笑，闭眼）我是它的灵感来源。

（10:42 结束。珍仍然处于深层出神状态，期间曾睁眼。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-280.3

第 280 节 浓缩提要

(8 月 17 日与 22 日的两节课没有如期举行，因为生病。

在 8 月 8 日的第 278 节，赛斯说:“一周半后的一件事，对你们俩都有好处。”正好一周半之后，我们意外收到了王牌出版社的一封信。主编将于 9 月 1 日来拜访我们。珍对这次会面特别有兴趣。这信完全出乎我们意料，珍和沃尔海姆先生很久没有通信了，也没有业务往来，她的担忧一扫而光。

8 月 20 日星期六，珍从出版商费尔那里收到了《如何培养你的超能力》书的第一本样书。一切都在顺利实现。

我们的女房东玛丽安今晚来看望了我们，9 点才告辞离开。9:09，珍闭着眼睛坐下，以平稳的语调开始讲话。)

好了，晚上好。

首先，我要做一些个人方面的讨论。

我们从鲁柏说起。从整体来看，他最近经历的身体不适是非常必要且有益的。你们不能只是停留在“知道”某件事的层面，而不去实践运用。如果没有实践，知道得再多对你都毫无益处。珍上周的不适以一种深刻的方式告诉鲁柏，他内在的焦虑让其紧绷。

他这次的身体反应，是他内在无意识焦虑的一种外在显化，我希望他通过这次的经历学到了些什么。他在精神和情绪上战胜了这个问

题，这让他最终在身体上好了起来。那只无法动弹的脚，直接反映的是其因持续焦虑而导致的心念感受："我已经精疲力竭，走不动了。"而那种极度的疲惫感，是他持续忧虑和长时间紧绷所导致的自然结果。

他因不能全面控制某事而焦虑，但你可以控制你自己的反应与反应程度啊。他常说："如果你无法控制外在的事件，那至少可以控制自己的反应。"但在这次经历中，他并没有真正做到。他只看到这句话的一部分真相——事实上，对事件的自我反应，确实能做到自控，而反应不仅影响你的内在状态，还会影响实相发展的走向。你明白我的意思吗？

他的臀部问题，其实是一种心理恐慌的肌肉反应。此外，这也是因为珍在找脊椎按摩师理疗时，被按摩师植入了负面的心理暗示，认定自己有病。

你们已经知道有很多方法可以保护自己，现在你们必须真正运用它们。

幸运的是，鲁柏从这次经历中学到了很多教训，并且最终是因此受益的。我之前已经给过你们许多关于健康的实用建议，我希望你们能够好好利用它们。

我没能提前预见到鲁柏会遭遇这次的健康问题。但如果你们愿意养

原文发布源头：xiyushe.org

成一个习惯，在我们的课程中让我关注一下你们当下的健康状态，是有可能发现某些苗头的。

这其实是一个焦点的问题。从我的这一层面上看，珍此次重病的因由是意识焦点出了问题，关注什么就会体验什么。如果问题没对人格的整体的发展构成威胁，在我的这个层面中不会自动感应到变化，我只会感知到那些可改变最终结果的重要歧途被触发的时刻。对鲁柏来说，这一次是额外的经历，但也因此获得了宝贵的经验。

如果进程将发生具体的问题，我将会把注意力转向这一状况。然后我们共同尝试改变发展的可能性方向，或者操纵实相朝对你们有利的方向展开。在许多情况下，在人生路口，立即给出适当的暗示就足够了。

不过，你们不能指望自己一直处于稳定不变的幸福状态。对你们来说，这并不现实。否则，你们不会学到多少东西，甚至可能什么也学不到，因为过于依赖外在提示与帮助。

在以物质存在为主的生命体验中，自我情绪和心理状态会持续把能量转译显化成物质实相表现在自身身体与外在遭遇上。没谁能一直处于极乐的状态，很努力地生活也会经历挫折，因为这是反复试错过程中的必然，锻炼抗压的韧性是意识成长中很重要的一环，也是经历坎坷的意义所在。在表达创造性的努力过程中，无论成败都为自我带来启迪。经历挫折与等待并不可怕，但同时，你们也不应该

把频繁生病当作理所当然的事，因为这并不是正常状态。如果你没活拧巴了，身体是不会出状况的；另一方面，你们也无需因为偶尔的小病小痛而陷入自责与自我否定。疾病与挫折一样都是一个信号，让当前的自己做出必要改变的信号。

即便是在最佳的健康状态下，也难免会有偶尔的不适，只是这些状态不应该频繁发生。如果你们每天都自我暗示富有建设性的、有益的健康信息，这类自我催眠暗示能很直接地影响角色，使其保持开放的态度，并肯定会让你们得到足够的保护。当然如果你只是说说而已，自己都不信，那也就别指望显化成真了。

这里特别重要的一点是，你不仅要暗示自己接受正面的信息，也要暗示自己能自动防御任何消极的影响。要暗示自己：我是自动受到保护的，所有问题一旦我明白并做出了自我矫正就会随即消除，我不听信也免受负面暗示的影响。

现在。我亲爱的朋友，那只猫的插曲，其实与你们的不适没有直接关系，除了你自己内心的消极预期。鲁柏从你这里接收到了这些预期。你学得很快，成功救了你的猫。

当然，这还是造成了一些损害。不过，你可以用之前提到的暗示方法，让自己免受这类病毒的影响。

如果你能坚持使用之前讲过的暗示方法，你对卡拉汉小姐事件的反

原文发布源头：xiyushe.org

应就会有所不同，这也会让你获得更大的自由。这件事不仅让你心烦意乱，而且无意间，你还阻止了鲁柏在后期对她提供一些本可以给予的帮助。这些他本来可以提供的帮助会对鲁柏的心灵成长很有好处。

真正需要改变的，是你的反应，就像鲁柏应该调整的是他对自己书籍的态度一样。他对出版进度的执着，以及和出版商计较合同细节时态度太当真，在很大程度上导致了延误。因为人为干预会扰动实相的显化并造成扭曲。

亲爱的朋友，一旦你意识到自己的处境，你本可以更积极、开明地去帮助卡拉汉小姐。如果你这么做了，你自己就不会生病。而珍也不会在那段时间纠结书稿的利益，更不会生病。这些信息是完全未经扭曲的。

有空就去帮助那些你能帮到的人。这样做会弥补很多人生错漏带来的问题。

你的花粉症状会大大改善，只要你特别暗示自己已彻底摆脱过去的负面影响和暗示。

避免像平时那样摄入大量牛奶。尽量少吃奶酪。

关于小麦制品，情况有些复杂。我不确定是白麦面包还是黑麦面包在这个季节更容易让你感到不适。

加牛奶的咖啡对你不利。如果是新鲜的黑咖啡，它是适合你的，并且对你的身体有好处。而你喝冷的、放置过久的、沉淀的咖啡的习惯并不好。这种咖啡中的酸性成分会发生变化，影响你的身体系统，并加重过敏症状。

不过，尽管人造黄油属于乳制品，但在这种情况下，它反而是有益的。我现在主要针对的是花粉过敏时。不包裹巧克力的薄荷糖也对你有益。我这里所说的并不是针对你的消化不良问题，而是专门针对你的过敏状况。

你的衣服或床品不要使用 Clorox 漂白剂清洗。我记得鲁柏在洗衣时会用它，现在应该避免使用。

动物毛发本身不会引起你的过敏，尽管你可能因为过去与你母亲有关的一些记忆，误以为自己对此敏感。你目前使用的香皂不太适合你的情况，建议更换为其他品种。

这些调整仅适用于花粉过敏季节。建议你在房间的茶几上放个小碟子，里面放些棉花，并用墨水浸透。墨水会吸收空气中的某些类金属化合物（alloids）。每天更换棉花，以保持效果。

这些措施对你会有很大帮助，但如果你能从主观层面(即意识层面)彻底克服这种状况，那么这些外在的辅助方法就完全不必要了。现在虽然你没有主动问我，但如果你给我一点时间，我会查看一下你

原文发布源头：xiyushe.org

们可能的健康状况，看看有什么发现。

如果你去房东家，不要吃他们给的苹果。从过去的情况来看，你的身体无法很好地分解其中的酸性物质。

如果你按照我的建议去做，并善用你已经掌握的知识，那么你的花粉症季节会非常轻松。如果你做得特别好，甚至可能完全不会出现症状。

无论如何，我都不认为你的症状会太严重。鲁柏的情况也很稳定。他在吓自己一跳之后，总算有些觉悟了。

在花粉季，鲁柏应该使用稀释的家用氨水清洁剂。

每天早晨，尽可能打开房间朝北的窗户。

这些过去的经历，对你们俩而言，实际上是有益的。约瑟，你的判断是正确的。不过，你这次痊愈的速度不仅仅是原来的两倍，而是三倍。

鲁柏运用了他的能力来帮助你，但他自己却没有下多少功夫，直到最后被恐慌逼得不得不行动。

我已经告诉过你们，他的书会卖得很好——非常好，事实也将如此。

至于沃尔海姆的会面，如果它如期进行，将会对所有相关方都带来

很大的益处——但更重要的是，这次会面将在未来某个关键的时刻展现出它的真正价值。

你们之间的联系将会持续，并延伸到其他领域。我相信，在三年内，你们两家之间的关系会变得更加紧密，也更加重要。

我用这节课的时间给你们提供了一些健康建议，请好好利用它们。

鲁柏应该清洗他的拖把。

约瑟，暂时也要避免吃花生酱，但只是短期的。

关于这个词（alloid）的困惑，主要和鲁柏的词汇量有关。我指的是一种与金属基的微量矿物相关的词。

在金属微量元素之间会发生酸性物质的相互作用。这些微元素平日里是身体需要的，比如锌镁铁等，但在过敏发作期间服用综合维生素反而是有害的，它们与你体内的酶反应后无法完成酸的转化代谢。在这个季节，你的身体不能正确地让自身生物酶进行酸碱代谢，有时会导致身体酸碱度失衡。用墨水浸泡的棉花可以帮助缓解这种情况。

我暂时沉默，因为我正在搜寻可以提供的未来建议。

此时，你特别需要避免在父母家喝牛奶，可以用干酪（Cottage cheese）替代其他奶酪。

原文发布源头：xiyushe.org

你的台湾茶对你非常有益，不过暂时不要喝橙白毫茶。

下一节课我们会回到之前的讨论，而不是个人事务。但我建议你们养成一个习惯，定期向我询问健康方面的可能情况，这样我们就能提前做出调整。

关于鲁柏的脚踝，最初是在你们家扭伤的，只是个轻微扭伤，发生在厨房里。本来恢复得不错，直到那天晚上你们去了舞厅，他的脚踝再次受伤。但他仍然坚持跳舞，这就是个错误。

（“珍是怎么在厨房里扭到脚的？”）

我想，是在挪冰箱清洁时，重心分配不均导致的。不过现在已经在恢复中，不会再有问题。

此外，他现在应该在读母亲来信前，先自动给自己施加正面的自我暗示，也就是这节课提到的。这一简单的举动就能帮他避免许多身体不适。

你们家的猫应该尽快接种疫苗。虽然目前没有太大风险，但既然知道它尚未接种，还是尽早处理比较好。

（“你怎么看我梦到的关于画室后窗的经历？这算是一种投射吗？”参见 1966 年 8 月 20 日的梦境笔记。）

确实如你所怀疑的，它本来就是一次投射体验，但你在途中有些害怕，所以没有深入探索。本来，这可能会是一次非常有趣的经历。

相比之下，鲁柏的突然“冲动投射”，让他一直避免了类似的抉择。你们可以思考一下这点。整体而言，你的表现已经很好了，不需要急于求成。

事实上，你在生病期间记录的所有梦境，都是自我恐惧产生的投射体验，而且是你自己暗示的结果。

如果没有其他问题，我们就结束这节课。

Y6-4《已知的实相 VI》第 4 册

(271-280 节)

结束

原文发布源头：xiyushe.org

Y6-4-999

《已知的实相》第六部彩蛋：作者的一个梦

午后我和爱人应邀去一个朋友家做客，按照地址来到地方，看到眼前是一大片多层建筑。

进入住宅小区来到相应的楼门，步入走廊看到电梯，不多时电梯门打开，结果我俩愣住了——

只见电梯间很宽大，犹如宜家的货运电梯间，但电梯间内的轿舱没有地面。四壁与天花板都和普通的一般无二，只是没有地面，透过轿舱可以看到黑漆漆的深坑通往下方。轿舱底部有一根钢梁，宽30 多厘米，贯通前后。

爱人有些担心，不愿搭乘。我看马上快到约定时间了，不想迟到，心想爬楼后呼哧带喘一脸是汗，妆容也会花掉，既然人家全楼的人

都使用这电梯，应该有惊无险吧。就第一个小心地走进电梯，并走到最里边扶着墙后壁站好，叫爱人别磨蹭了，也就几层楼，不到半分钟的事。

爱人进入电梯按下按钮，我们俩相互扶持着，电梯快速地向上开始移动。

结果我俩发现，我们站的地面没有和电梯一起向上随行，而是继续留在了原处，分毫未动！也就是说这地面上的钢梁不是电梯的地板，两者是分离开的，我俩被困在电梯井里了！

下边是黑漆漆的深洞，上边是望不到头的电梯井，连接外界楼道的电梯门关着，从内侧没有扣手可以打开它。想要打开电梯门需要按电梯里的按钮，而现在电梯的轿厢离我们很远，停在高层上。

我明显感觉爱人有些慌，但好在电梯井并不太暗，加上并不太担心电梯突然下行碾压了我们，所以相对还是从容的。很明显，想要脱困需要等有人要上楼或住户下楼时。我尝试给住在这里的朋友打电话，叫她来接我们脱困，但发现电梯井里手机完全没有信号。

我们在电梯井里等了一会儿，觉得不是事儿。爱人站在我前面，他尝试撬开电梯门，但没有可用力的地方，手上也没合适的工具。我敲打着电梯井的后壁，结果意外发现，那墙壁上有一处暗门，好像是电梯井维修工使用的通道。

原文发布源头：xiyushe.org

暗门的结构很特别，用力按压后自动弹开了一个缝隙，用力一推就打开了。眼前是一条甬道，通向一个明亮的房间。我俩来到那房间里，发现居然是我平日里打字写书用的那间书房。电脑还开着，房间是里外间，另一间是客厅。

我很好奇：我的书房怎么会和这电梯井相通？于是上电脑查地图，好确定当前位置的坐标。爱人在房间里走动，他也很好奇，感觉怪怪的：这房间怎么看都是我们自己家，可逻辑上这两处空间相差甚远啊。

我在电脑上查谷歌地图，发现地图上的地理布局、城市轮廓与我记忆中的相差甚远，我叫爱人过来研究地图。他拿过来一个没剥开的大橘子，放在我手旁的书桌上。

我俩研究了半天，发现所见地图的城市格局确实与我们熟悉的大有不同，但在页面顶端有个滑条可以拖动。在拖动滑条时，地图上的城市开始有消涨的变化，原来这地图是百年地图，随着滑条被拉动，百年间城市甚至全球格局的变化都会一帧帧地呈现不同。而这地图时间轴是从 1975 到 2075 年间的。

我当前所见的地图恰好就是 2075 年的，所以和我熟悉的城市轮廓差距巨大。

我们查看北京及其周边，看到京津逐渐融合成一，变成了一个大的

综合城市。我叫爱人赶紧拿手机照相，留下未来城市的发展图，好知道哪里的房产会在乡镇变城市主干道的过程中大幅度升值。

爱人摆弄手机，怎么也无法打开相机功能。我俩正摆弄手机想照相时，眼见手边的橘子开始发霉变质、腐朽坍缩消解。其过程之快让我意识到房间内的时间流速与外界相差甚远。

我俩翻找房间内的其它物品，但抽屉里、柜子里的东西都是书本文件、衣服类的，一时半会儿看不出时间流逝带来的痕迹。按照橘子腐败的速度，我计算出房间里的时间流速基本上是两分钟等于外边的一周。这一发现让我俩骇然：要知道，基本上在这房间里拖延半天时光，外边那些认识的亲朋就都已化为白骨！

我俩开始在书房和客厅寻找可以脱离这一场景的门路，结果发现不管是墙壁、地面、天花板，感觉上都无比“真实”，从房间出门，开门就又看到是电梯井，房间里的“窗户”无法打开，都是假的，是 3D 立体画。这房间没有出路！

原文发布源头：xiyushe.org

被困在房间里，想了各种办法，虽然明知这个房间是“假”的，但周围的物理规则却很真实，无法突破。真可谓上天无路入地无门。

爱人在屋里四处打转，我坐回电脑旁，重新开始打字，因为我觉得个人能努力的都已经做了，烦忧闹脾气毫无作用，有时间不如干点实事。电脑上的文档是《已知的实相VI》里的内容。

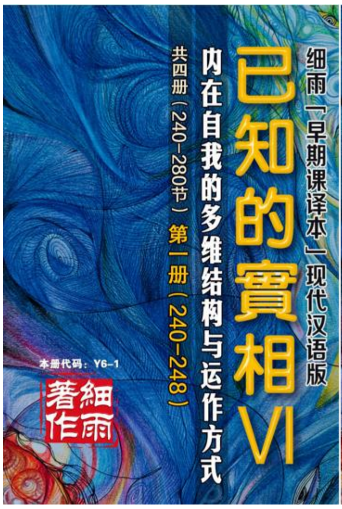
突然我叫住爱人，对他说：“我知道怎么离开这里了，你坐下来，安静下来。这里的规则限制的是我们自以为是的这个身体，但无法限制我们的意识。我教你怎么达成自我意识解离。”

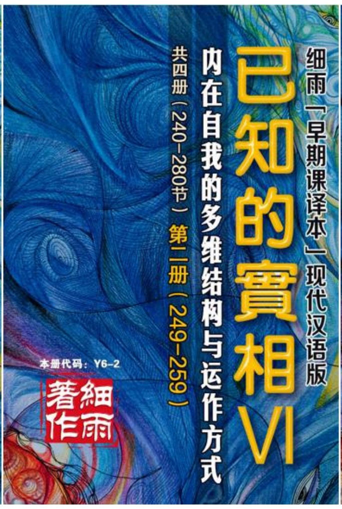
这时突然门铃响起，我纳闷谁来了，从座椅上起身去开门，开门的一瞬间，一阵强光旋来，我醒了。

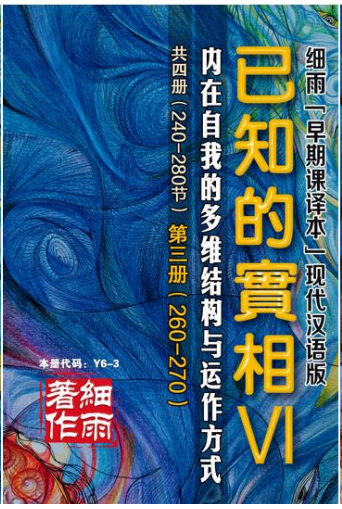
躺在床上回想刚才的梦境经历。

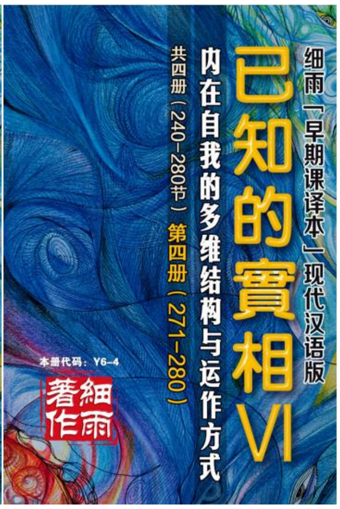
四周的房间还是刚才那房间，一切布置和身边的爱人也都一样。哪个是梦，哪个是真？

床头柜上的手机在孜孜不倦地反复叫早。抬手拿过手机熄灭闹钟，看看时间和年代，回想昨天的日期与经历，好聚焦到当前人生里，衔接上今日与往昔。









Y6

《已知的实相VI》：内在自我的多维结构与运作方式

共四册（第240-280节）

完

原文发布源头：xiyushe.org

第七部预告：

细雨早期课译本现代汉语版

Y7《已知的实相 VII》：自我预言的实现

共五册（281-333 节）

《已知的实相VII》开篇：
自我预言的实现

赛斯在这卷中主要都是在矫正珍的自我负面心理暗示引发的相关身心问题。这就引出第七部的核心主题：**自我预言的实现……**

Y7《已知的实相 VII》：

自我预言的实现（共五册）

细雨早期课译本现代汉语版 第七部：《已知的实相 VII》（281-333 节），核心主题是“自我预言的实现”。

在第七部中，赛斯聚焦珍因负面自我暗示而产生的身心症状，借此展开对信念、情绪与行为之间深层关联的系统讲解：一个人对事件的预期，如何一步步被自己“实现”。

“我怎么总是重复同一个问题？”“为什么坏事像被我吸引一样？”“看似偶然的症状是不是我自己造成的？”赛斯不仅解答了这些很多读者最关心也最不敢直面的生命提问，更以示范的方式说明：

念头如何影响身体？恐惧如何成为事件的原料？为什么越压抑，越容易成真？如何识破自己正在制造的“负面预言”？又要如何终止长期循环的自我惩罚?

第七部五册内容涵盖信封实验、梦境投射、象征生成机制、细胞意识、内在资料链式整合、多维时间线、角色我与多维人格的互动、自发性与自我控制的拉扯、出体投射等多个层面。珍与罗在这一卷中进入密集的实修阶段，其内在力量、自我信任与日常觉察能力显著提升。

Y7对理解“信念创造实相”具有关键意义，它将抽象概念具体化为可观察、可训练、可转化的日常路径，使学习者得以透过觉察信念、调整情绪、改变行为，逐步脱离负面循环，重新掌握人生的主动权。作为进入更深层意识训练的重要前奏，本卷引领读者从理解原理迈向更直接、可验证的内在转化。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VI》：内在自我的多维结构与运作方式

（第 240-280 节，共四册）

第四册（271-280）

本册代码：Y6-4

The Known Reality VI:
The Multidimensional Structure and Functioning of the Inner Self (Vol. 4/4)

初稿完成：2024 年 5 月 15 日
第一版：2025 年 8 月 31 日
本版本号：v1.1（2026-01-11）

©2024-2026 细雨（Xiyu）。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN：978-1-923577-55-8 （*PDF / Simplified Chinese Edition*）

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | xiyu.love (索引导航) | archive.org/details/@xiyushe (长期存档)